

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6910/1495481/nerviges-knirschkonzert-fast-jeder-dritte-zermahlt-nachts-seine-sorgen> abgerufen werden.

TK Techniker Krankenkasse

Nerviges Knirschkonzert: Fast jeder Dritte zermahlt nachts seine Sorgen

19.10.2009 - 09:36 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Ein nächtliches Knirschkonzert kann nicht nur dem Partner den letzten Nerv rauben. Auch der "Knirscher" kann darunter leiden, weiß aber zumeist gar nicht, was sich nachts in seinem Mund abspielt. Er merkt es vielleicht erst durch einen leichten Muskelkater in den Kiefergelenken am nächsten Morgen. Fast ein Drittel aller Deutschen knirschen mit den Zähnen, so Schätzungen von Zahnexperten.

Bei normaler und entspannter Mundstellung haben die Zähne gar keinen Kontakt miteinander. Erst beim Essen werden die Zähne zum Mahlen und Kauen verwendet. Das Zähneknirschen im Schlaf beziehungsweise das "Zähnezusammenpressen" in Phasen höchster Konzentration ist ungesund. Denn beim Knirschen wird großer Druck auf die Zähne ausgeübt: Bis zu 100 Kilo pro Quadratzentimeter können beim Zusammenbeißen der Zähne aufeinander treffen.

Was viele nicht wissen: Unter dem enormen Druck kann das Gebiss abschleifen, das Zahnfleisch zurückgehen und der Kiefer überlastet werden. Weitere Folgen können auch Verspannungen im Hals-Kopf-Bereich sowie Gesichts- und Kopfschmerzen sein. Wer durch das Knirschen dauerhaft seine Kaumuskeln und Kiefergelenke überbeansprucht, bei dem können irreparable Schäden am ganzen Kauapparat auftreten. "Stellt man selber fest oder wird vom Partner darauf aufmerksam gemacht, dass man mit den Zähnen knirscht, sollte man unbedingt einen Zahnarzt konsultieren", so Dr. Ernst Sobotta, Zahnarzt beim Ärztezentrum der Techniker Krankenkasse (TK).

Oftmals hilft Zähneknirschern bereits eine so genannte "Knirscherschiene". Diese Schiene wird aus Kunststoff hergestellt und vom Knirscher nachts wie eine Schutzkappe auf die Zähne aufgesetzt. So haben die Zähne keinen direkten Kontakt miteinander und eine Abnutzung kann vermieden werden.

"Besonders wichtig ist aber, den Ursachen für das Zähneknirschen auf den Grund zu gehen", so der Zahnarzt vom TK-Ärztezentrum. Die Gründe können unterschiedlich sein. Manchmal liegt die Ursache in einer Zahnfehlstellung oder einem nicht richtig passenden Zahnersatz, was der Zahnarzt bereits beheben kann. Häufig ist das Zähneknirschen auch Folge von persönlichem und beruflichem Stress, Überforderung oder anderen psychischen Belastungen. Jeder kann aber lernen, mit stressigen Situationen zurechtzukommen. Dr. Ernst Sobotta empfiehlt: "Bei manchen Menschen reicht bereits ein entspanntes Wochenende mit schönen Unternehmungen oder sportlichen Betätigungen aus, um vom Alltagsstress abzuschalten. Auch können Entspannungsübungen wie beispielsweise Autogenes Training oder Yoga helfen."

Hinweis für die Redaktionen:

Weitere Presseinformationen rund um die Zahnputzgewohnheiten und das Zahnvorsorgeverhalten in Deutschland sowie Tipps zur richtigen Zahnpflege und zahngesunden Ernährung enthält der aktuelle TK-Medienservice "Zahngesundheit: Deutschland in den Mund geschaut", der mit Illustrationsvorschlägen unter www.presse.tk-online.de zur Verfügung steht.

Pressekontakt:

Daniel Burgstaler
Tel.: 040 - 6909 - 3268, Fax: 040 - 6909 - 1353,
E-Mail: daniel.burgstaler@tk-online.de

Originaltext:

TK Techniker Krankenkasse

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2