

Die besten Tipps und Übungen

Das hilft gegen Zähneknirschen

Häufig passiert das Reiben und Pressen der Kaumuskeln nachts, während wir schlafen. Was unsere Expertin in solchen Fällen rät

DR. JULIA THOME

Die Zahnärztin leitet im Carree Dental in Köln den Bereich für allgemeine und ästhetische Zahnheilkunde



Die meisten Betroffenen merken es gar nicht, doch beim Zahnarzt fällt es irgendwann auf. Kein Wunder: Zähneknirschen ist weitverbreitet. Experten schätzen, dass drei von zehn Erwachsenen mit den Zähnen mahlen – meistens in der Nacht.

„Dabei wirken auf Zähne und Kiefergelenke Kräfte ein, die das Vielfache des normalen Kaudrucks erreichen können“, erklärt Dr. Julia Thome, Zahnärztin des Carree Dental in Köln. Mögliche Folgen dieses willkürlichen Malmens und Pressens: Zahnfrakturen,

schmerzhafte Verspannungen des Kiefers sowie der Nacken- und Rückenmuskulatur.

Knirsch-Schienen am besten nachts tragen

„Auslöser für den Bruxismus, so der medizinische Fachbegriff, ist in den meisten Fällen Stress. Dieser wirkt sich nicht nur negativ auf Herz, Kreislauf und Psyche aus. Die dauerhafte Belastung des Kiefers durch das damit verbundene Zähneknirschen schadet auch dem Gebiss“, macht die Medizinerin deutlich.

„Ist Stress die Ursache des Zähneknirschens, können vom Zahnarzt individuell angefertigte Kunststoffschienen helfen“, so Dr. Thome. Während des Schlafs getragen, minimieren diese sogenannten Knirsch-Schienen das Zähneknirschen und entlasten die Kaumuskulatur. Ein wichtiger Tipp der Zahnärztin: „Fragen Sie auf jeden Fall Ihre Kran-

kenkasse, ob sie einen Teil der Kosten dafür übernimmt.“

Die Kaumuskulatur effektiv lösen

Mit einfachen Übungen lässt sich die Kaumuskulatur ebenfalls effektiv entspannen. Pressen Sie zum Beispiel die Lippen bewusst für 15 bis 20 Sekunden fest aufeinander, danach lösen Sie sie wieder. Eine Lockerungsübung geht so: Öffnen Sie Ihren Mund leicht, schieben Sie den Unterkiefer langsam maximal nach vorn und halten Sie diese Stellung für einige Sekunden.

Den Kiefer gut dehnen und sanft massieren

Eine Dehnung des Kiefers erreichen Sie, indem Sie den Mund für zehn Sekunden weit

öffnen, wie beim Gähnen, und wieder schließen. Auch eine Massage tut gut: Ertasten Sie unter den Wangenknochen den Kaumuskel und massieren Sie diesen mit den Fingern in kreisenden Bewegungen.

Mit Meditation und Yoga beginnen

Die Stabilität der Muskeln im Hals- und Nackenbereich zu verbessern (s. Kasten), ist eine gute Methode, Schmerzen zu lindern. Auch geeignet: progressive Muskelentspannung oder Atemtraining. „Beides hilft, stressige Situationen ruhiger anzugehen und ausgeglichener zu reagieren. Generell ist es wichtig, sich Entspannungstechniken, etwa Meditation oder Yoga, anzueignen“, sagt Dr. Thome.



WIE SIE IHRE HALSMUSKELN KRÄFTIGEN

Diese Übung zielt darauf ab, die Stabilität der Muskeln im Hals- und Nackenbereich zu verbessern. Stellen Sie sich aufrecht hin (oder nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl ein) und legen Sie Ihre linke Hand auf die rechte Seite Ihres Kopfs. Üben Sie sanften Druck aus, indem Sie Ihren Kopf gegen die Hand drücken, während diese gleichzeitig dagegenwirkt. Position kurz halten, den Vorgang fünfmal auf jeder Seite wiederholen.