Zermürbende Nachtschicht fürs Gebiss

Von Danica Gröhlich

Es knirscht, knackt und der Kiefer schmerzt: Bruxismus – ein weit verbreitetes, aber kaum beachtetes Leiden.

Schmerzhaftes Zähneknirschen: Wenn der Kiefer nicht zur Ruhe kommt. iStock

In Schweizer Betten werden nachts nicht nur ganze Wälder «abgesägt», es wird auch gemalmt, was die Kaumühlen hergeben. Denn neben dem ruhestörenden Schnarchen knirscht ein Grossteil der Bevölkerung – meist unhörbar – vor sich hin.
«Realistische Schätzungen gehen davon aus, dass von 100 Schweizerinnen und Schweizern 20 bis 30 nennenswert mit den Zähnen knirschen oder mit den Kiefern pressen», erklärt Jens Christoph Türp vom Universitären Zentrum für Zahnmedizin Basel.

Wenn Kräfte walten

Zähneknirschen und Kieferpressen werden gemeinsam unter dem Oberbegriff «Bruxismus» zusammengefasst. Während das Zähneknirschen eher beim Schlafen auftritt, kommt das Kieferpressen häufiger im Wachzustand vor.
Leistet unser Kiefer schon tägliche Schwerstarbeit, um die zugeführte Nahrung zu zerkleinern, so wird beim Bruxismus typischerweise mit 450 bis 500 Newton gepresst. «Da lasten auf den Zähnen und den Kiefergelenken zwischen 40 und 50 Kilogramm», führt der Professor für Zahnmedizin weiter aus. Das ist eine beachtliche Leistung. Einzelne Personen können sogar Kräfte von bis zu 1200 Newton entwickeln, also mehr als 120 Kilo! Und: Nicht nur das vermeintlich starke Geschlecht zeigt sich dabei so verbissen. Gemäss Untersuchungen sind von Bruxismus alle Geschlechter gleichermassen betroffen.

> «Hauptursache ist die Verarbeitung von emotionalem Stress.»

Wie schädlich ist Bruxismus?

Kaum einer denkt bei regelmässigen Beschwerden nach dem Aufwachen im Kopf- und Gesichtsbereich daran, zum Zahnarzt zu gehen. Typische Folgen von Bruxismus sind morgendliche Verspannungen der Kiefermuskeln sowie Schmerzen in Kiefermuskulatur, Kiefergelenken und Zähnen.
Zudem führt Knirschen zu Abrieb am Zahnschmelz und dem darunter liegenden Dentin. «In der Fachsprache bezeichnen wir diesen Verlust an Zahnhartsubstanz als Attrition», erklärt Türp. Der Frontzahnbereich ist davon besonders betroffen. Es bilden sich dann typische Schliffflächen, wo die entsprechenden Zahnoberflächen bei leichtem Vor- oder Seitschub des Unterkiefers spaltfrei aufeinanderpassen. Nach langjährigem Kieferpressen können sich an einzelnen Zähnen im Zahnhalsbereich darüber hinaus keilförmige Defekte bilden. «Aufgrund ihrer scharfen Kanten erwecken sie den Eindruck, als habe jemand mit einer Axt eine Kerbe in den Zahn geschlagen», beschreibt Türp den Befund.

Deshalb wird geknirscht

Doch wieso kommt der Kiefer bei so vielen Menschen nicht zur Ruhe? Der Wissenschaftler kennt die Gründe: «Hauptursache ist die Verarbeitung von emotionalem Stress.» Deshalb beobachtet der Zahnfachmann in den letzten Jahren gar eine Zunahme von Bruxismus-Fällen. Langzeit-Studien haben nachgewiesen, dass neben emotionalem Stress weitere vielfältige Faktoren Bruxismus auslösen oder unterhalten können. Dazu zählen unter anderem Drogen aller Art, einschliesslich der Einnahme von synthetisch hergestellten Substanzen wie Amphetamine. Zudem können bestimmte Krankheiten wie soziale Phobien, Atemaussetzer beim Schlafen (obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom) oder Sodbrennen (Refluxösophagitis) das Knirschen begünstigen. Zu Kieferverspannungen können ebenso emotionale Belastungen, Ängstlichkeit, aber auch das Rauchen führen, wenn psychischer Stress der Auslöser für die Nikotin-Sucht war.

Anti-Knirsch-Hilfe

Doch wie lässt sich Bruxismus lösen? Zahnmediziner Türp erklärt: «Für die Therapie habe ich mir das Kürzel SMS einfallen lassen: S steht für Selbstbeobachtung im Wachzustand, M für Muskelentspannung und das zweite S für Schiene während des Schlafens.»

Prof. Dr. Jens Christoph Türp, Universitäres Zentrum für Zahnmedizin Basel z.V.g.

Die Selbstkontrolle erfolgt mithilfe farbiger Aufkleber, die an Stellen angebracht werden, auf die man im Tagesverlauf gelegentlich und eher zufällig schaut, etwa am Telefon, Portemonnaie oder Spiegel. Immer, wenn die Patientin oder der Patient den Erinnerungspunkt sieht, wird die Stellung der Zähne zueinander kontrolliert. Sollte sich der Betroffene mit zusammengebissenen Zähnen ertappen, soll er die Zähne ausser Kontakt bringen. Abhängig vom Einzelfall können ferner einmal wöchentlich Physiotherapie im Gesichtsbereich durch speziell ausgebildete Physiotherapeuten sowie mehrmals täglich Selbstmassagen der Kaumuskeln nützlich sein. Vor allem die Lockerung der Massetermuskeln, die sich zwischen den Jochbeinen und dem Unterkiefer erstrecken, hilft. Die Schiene der Wahl ist für den Experten die sogenannte Michigan-Schiene, welche die Zähne nachts vor Abrieb schützt und die beim Bruxismus auftretenden Kräfte gleichmässig ableitet. Allerdings wird die Schienentherapie nicht von den Krankenkassen übernommen.
Zusammenfassend betont Türp: «Stärke und Häufigkeit des Knirschens und Pressens lassen sich lediglich mit Hilfe von Entspannungsverfahren verringern. Die anderen genannten Massnahmen lindern die Symptome und schützen die belasteten Gewebe vor Schädigungen.»

> «Zwischen 40 und 50 Kilogramm lasten beim Bruxismus auf den Zähnen und den Kiefergelenken.» (Prof. Dr. Jens Christoph Türp)

Knacken, blockieren, ausrenken

Neben dem Knirschen gibt es weitere Belastungen für den Kiefer. Wie schädlich ist etwa das Kieferknacken beim Öffnen des Mundes? Türp gibt Entwarnung: «Wir sprechen bei Kiefergelenkknacken heute von einer Variation der Normalität.» Ursache der Geräusche ist eine nach vorne-unten verschobene «Bandscheibe» im Kiefergelenk. Von der betroffenen Person wird das Knacken bei diesem Diskus übrigens als deutlich lauter empfunden als von Aussenstehenden. Grund dafür ist die Schallleitung über den Knochen zusätzlich zu der über die Luft.
Und wie entsteht eine Kieferblockade? Zahnärzte unterscheiden zwischen einer Kieferklemme – wenn das Öffnen eingeschränkt ist – und einer Kiefersperre – hierbei ist das Schliessen unmöglich. Eine Kieferklemme kann unter anderem dadurch zustande kommen, dass der nach vorne-unten verschobene Diskus so ungünstig liegt, dass er bei der Kieferöffnung nicht überwunden werden kann. Wenn dies in einem der beiden Kiefergelenke passiert, weicht die Unterkiefermitte beim Öffnen des Mundes häufig zu der betroffenen Seite ab. Kann man sich den Kiefer so auch ausrenken? «Das ist ein sehr, sehr seltenes Ereignis, das mit Bruxismus in keinem Zusammenhang steht», weiss Türp. Kann beim Gähnen etwas vorfallen? Auch hier beruhigt der Experte: «Selbst, wenn Sie herzhaft gähnen, kann nichts passieren.» So sollte einer entspannten Nachtruhe jetzt also nichts mehr im Wege stehen.

*Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.*

Der menschliche Kiefer

Im Gegensatz zum fest im Schädel eingebauten Oberkiefer ist der Unterkiefer frei beweglich. Dafür sorgen die vor den Ohren gelegenen Kiefergelenke sowie sieben paarige Muskeln, die von Schädel und Zungenbein ausgehend am Unterkiefer ansetzen und die vielfältigen Unterkieferbewegungen ermöglichen. Dazu gehören das Öffnen und Schliessen des Kiefers, der Vor- und Seitschub des Unterkiefers sowie die Kaubewegungen, um die Nahrung zu zerkleinern und dann zu schlucken. Aber auch das Sprechen und die Atmung durch den Mund wären ohne einen beweglichen Unterkiefer nicht möglich.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Herzhaft zubeissen - auch im Alter

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Mit zunehmendem Alter machen gesundheitliche Probleme allen zu schaffen und es geht darum, die Lebensqualität zu erhalten. Lebensqualität bedeutet auch, dass man das Essen geniessen kann. Doch dazu sind gesunde Zähne unabdingbar. Auch wenn man seine Zähne gut und regelmässig pflegt, kann es im Alter zu anatomischen Veränderungen und Knochenschwund kommen und die Zähne beginnen zu wackeln. Zudem wird auch der Zahnschmelz immer dünner. Künstliche Zähne und Zahnimplantate werden zum Thema.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 29. September 2018, 18.10 Uhr SRF 1

Wiederholungen:
Sonntag, 30. Sept. 2018, 09.30 Uhr, SRF 1 und 20.30 Uhr, SRF info

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch