

Was Ihre Rückenprobleme mit Ihren Zähnen zu tun haben können

Die Ursachen

Prinzipiell gibt es zwei Ursachen-Komplexe:

1. Den Bereich der Kiefer und der Zähne
2. Stress und seelische Belastung

Schauen wir uns zuerst Zähne und Kiefer an. Alles, was vom normalen Zusammenbiss der Zähne abweicht, kann Auslöser für Knirschen und Pressen sein:

- ✓ Zahnwanderungen und Kippungen
- ✓ Zu hoch oder falsch gestaltete Füllungen und Zahnersatz
- ✓ Unregelmäßige Zahnstellungen nach kieferorthopädischer Behandlung
- ✓ Genetisch bedingte Entwicklungsstörungen der Kiefer

Allerdings: Nicht jeder, der falsch stehende Zähne oder Kiefer hat, knirscht! Viele Menschen können völlig problemlos damit leben. Andererseits gibt es Patienten, bei denen schon kleinste Unregelmäßigkeiten im Mund Knirschen und Pressen auslösen.

Bei diesen Menschen spielen Stress und seelische Belastungen eine große Rolle. Hier muss man aber zwischen zwei Gruppen unterscheiden:

Man hat bei Untersuchungen festgestellt, dass manche Menschen vor einem wichtigen Ereignis (z.B. Prüfung, Einstellungsgespräch) sehr stark mit den Zähnen knirschen. Am stärksten in der Nacht davor. Nachdem die belastende Situation vorbei ist, verschwinden auch wieder Knirschen und Pressen.

Bei der zweiten Gruppe handelt es sich um Menschen, die entweder durch die **Anhäufung von belastenden Erlebnissen** unter seelischen Druck gekommen sind, oder die unter **permanenter psychischer Anspannung** sind, oder die ein **ungünstiges psychisches Grundmuster** haben.

Man weiß aus Untersuchungen, dass die Anhäufung belastender Erlebnisse dazu führt, dass diese Menschen diese Ereignisse im Traum zu verarbeiten versuchen. Das geht mit einer erhöhten inneren Anspannung einher, die sich in Knirschen und Pressen äußern kann. Zu diesen belastenden Erlebnissen können gehören

- ✓ Tod eines nahestehenden Menschen
- ✓ Trennung und Scheidung
- ✓ Eigene Verletzung oder Krankheit
- ✓ Entlassung
- ✓ Ungünstige finanzielle Veränderungen
- ✓ Wohnungswechsel

Daneben gibt es solche Menschen, die unter einer dauerhaften seelischen Belastung stehen, zum Beispiel:

- ✓ Ärger am Arbeitsplatz
- ✓ Unglückliche Beziehung
- ✓ Finanzielle Sorgen
- ✓ Stress mit den Kindern

Bei der dritten Untergruppe handelt es sich um Menschen, die bildlich gesprochen „alles in sich hineinfressen“. Sie können ihren Gefühlen keinen freien Lauf lassen, trauen sich nicht, sich zu wehren und fühlen sich oft ohnmächtig ausgeliefert. Bei diesen Menschen staut sich der ganze seelische Frust im Inneren an. Dieser permanente psychische Druck führt zu einer deutlich erhöhten Muskelspannung und in vielen Fällen zu starkem Knirschen und Pressen mit den Zähnen.

Ganz generell gilt, dass seelische Ursachen viel häufiger und stärker sind als z.B. Zahnfehlstellungen. Die sind oft nur der Auslöser für Knirschen und Pressen.

Wie kann der Zahnarzt helfen?

Zunächst einmal, indem er den Patienten ausführlich zu seinen Beschwerden und eventuellen seelischen Hintergründen befragt. Dabei muss er nicht einmal unbedingt wissen, **was** den Patienten seelisch belastet, sondern nur, **ob** es da etwas gibt.

Darauf erfolgt eine gründliche Untersuchung der Zähne, der Kieferstellung, der Kaumuskulatur und der Kiefergelenke. In manchen Fällen sind dafür bestimmte instrumentelle Analysen der Kieferbewegungen mit speziellen Geräten erforderlich.

Vor allem wird der Zahnarzt darauf achten, ob es im Mund Auslöser für Knirschen und Pressen gibt: Fehlstellungen von Zähnen und Kiefer, Störkontakte durch Füllungen oder Zahnersatz, die zu hoch sind, nicht eindeutige Bisslage nach einer kieferorthopädischen Behandlung usw.

Aufbiss-Schienen

Eine der häufigsten Maßnahmen sind sog. Aufbiss-Schienen. Das sind speziell gestaltete harte oder weiche Folien aus Kunststoff, die auf die Zähne eines Kiefers gesteckt werden. Meistens im Oberkiefer und meistens auch nur bei Nacht. Es gibt verschiedene Varianten solcher Schienen und der Zahnarzt wählt sie jeweils individuell passend aus.

Der Zweck dieser Schienen ist es

- ✓ Störkontakte auszugleichen
- ✓ den Unterkiefer in eine stabile und eindeutige Position zu bringen
- ✓ Kiefergelenke und Kaumuskulatur zu entlasten
- ✓ Pressen und Knirschen zu verhindern

Mit dieser einfachen Sofortmaßnahme können oft erstaunlich schnelle und deutliche Verbesserungen erzielt werden.

Natürlich müssen vorhandene Störkontakte und Fehlstellungen später dauerhaft korrigiert werden, z.B. durch neue Füllungen, exakt sitzenden Zahnersatz oder eine kieferorthopädische Behandlung.

Medikamente

In schweren Fällen kann es notwendig sein, dass der Zahnarzt vorübergehend spezielle Medikamente verordnet, welche die akuten Beschwerden des Patienten lindern.

Anleitung zu Massagen und Übungen

Wenn die Kaumuskeln durch Knirschen und Pressen übersäuert, verhärtet und schmerzhaft sind, kann der Patient durch bestimmte Eigenmassagen diese Muskeln wieder entspannen. Fehlfunktionen des Kaustystems können ebenfalls durch bestimmte Übungen korrigiert werden.

Überweisung an Physiotherapeuten

Wenn Haltungs- oder andere orthopädische Schäden vorliegen, müssen oft Behandlungen durch Physiotherapeuten oder Osteopathen dazukommen.

Persönliches Gespräch

Wenn der Zahnarzt den Eindruck hat, dass Knirschen und Pressen ihre Hauptursache in einer seelischen Belastung des Patienten haben, wird er ihm empfehlen, entsprechende professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Stress und schwierige Lebenssituationen können jeden treffen und haben nichts mit „Psycho“ zu tun. Es ist kein Makel, Hilfe von außen anzunehmen, um wieder sein seelisches Gleichgewicht zu finden.

