

Ständiger Stress „frisst“ nicht nur die Seele auf, sondern er nagt auch deutlich an den Zähnen

„Bruxismus“: Durch Knirschen, Aufeinanderpressen, Reibung verschleißten Zähne und Zahnersatz

Hohe Belastungen und Stress: Um fast 40 Prozent ist die Anzahl psychisch bedingter Krankschreibungen am Arbeitsplatz bundesweit in den letzten zehn Jahren angestiegen. Noch schlimmer als Ärger mit Kollegen und schlechte Bezahlung ist es aber, gar keine Kollegen zu haben: Arbeitslose sind drei- bis viermal so oft krank wie Erwerbstätige. Und auch Stadtleben belastet zusätzlich. Das Leben hat sich nicht nur in der Arbeitswelt gewandelt – es raubt den Menschen allgemein oft den letzten Nerv. Dass viele zähneknirschend die Zähne zusammenbeißen, merken auch Zahnärzte und Zahntechniker: Die Patienten leiden öfter und mehr an stressbedingten Zahndefekten. (Angaben aus dem Jahr 2010: Gesundheitsreport der gesetzlichen Krankenkassen, ausgewertet von der Bundespsychotherapeutenkammer BPTK; Techniker Krankenkasse TK)

Zähneknirschen – in der Fachsprache „Bruxismus“ genannt – ist ein sehr ernst zu nehmendes Problem. Nahezu jeder Fünfte knirscht und mahlt (unwissentlich) nachts mit den Zähnen. Belastungen im privaten Umfeld oder bei der Arbeit führen zu innerer Unruhe. Und die löst sich unbewusst meist nachts. Aber auch am Tag sind Kiefer und Zähne häufig über Maßen verspannt. Der Stress lässt den Kiefer rotieren, die Zähne pressen sich fest mit extremem Druck aufeinander und fangen an zu mahlen. Nachts werden die Betroffenen manchmal von den Knack- und Knirschgeräuschen wach. Das ist ihr Glück, denn so können sie aktiv Hilfe beim Stressabbau suchen und auch über ihren Zahnarzt einem extremen Abrieb der Zähne vorbeugen.

Zeitweise belasten beim Knirschen bis zu mehrere hundert Kilo die Zähne. Diese sehr hohen Wirkkräfte bereiten nicht nur den Patienten Probleme, sondern auch den behandelnden Zahnärzten und den Zahntechnikern im

Dentallabor, die für die Herstellung des Zahnersatzes zuständig sind. So wie eigene Zähne durch diese Kräfte abgerieben werden oder brechen können, so kann auch der Zahnersatz zerstört werden, den der Patient bereits im Mund hat oder der eingesetzt werden soll. Um nicht eine endlose Behandlungs-Spirale zu beginnen, ist die enge Zusammenarbeit von Zahnarzt, Dentallabor, Patient und qualifizierten Fachleuten für den Stressabbau erforderlich. Denn das Problem „Zähneknirschen“ muss umfassend behandelt werden, damit der Patient nicht nur funktionierende, schöne Zähne be-/erhält, sondern auch, damit er körperlich und psychisch wieder Ruhe findet.

Von Anfang an ganzheitlich arbeiten, denn kein „Zähneknirscher“ will wirklich Dauerpatient werden

Wenn durch Zähneknirschen eigene Zähne und auch Zahnersatz (immer und immer wieder) zerstört werden („dentale Destruktion“), dann belastet



Wenn durch Stress die Muskelspannung im Kiefergelenk zu hoch ist, leiden auch die Zähne.

Bei Zähneknirschen muss Stressfaktoren nachgegangen werden, um Entlastung zu schaffen.





Wie bei einem Mosaik die einzelnen Teile das Ganze ergeben, so entsteht auch perfekter Zahnersatz erst in der kollegialen Zusammenarbeit aller Teampartner.

Mit AUSTAUSCH haben wir mehr voneinander: Patient – Praxis – Dentallabor

Die Wertschätzung eines Menschen, „den Wert eines anderen erkennen und anerkennen“, bezeichnet nicht nur die eigene innere Haltung einem anderen Menschen gegenüber. Wertschätzung bezieht sich ebenfalls auf einen selbst. Und tatsächlich hat jede Wertschätzung ihre Basis in einem selbst: Man kann andere nur wertschätzen, wenn man sich selbst wertschätzt, wenn man in sich einen Selbstwert erfährt, wenn man ein Selbstwertgefühl hat.

Menschen mit hohem Selbstwert haben eine wertschätzendere Haltung anderen gegenüber, und sie werden auch öfter von anderen wertgeschätzt. Empfangene und gegebene Wertschätzung vergrößern das Selbstwertgefühl sowohl beim Empfänger als auch beim Geber. Wertschätzung zeigt sich in Zugewandtheit, Offenheit, Interesse, Aufmerksamkeit.

___ Wir vom Emonds Dental Labor schätzen uns selbst wert und unsere Arbeit: die Herstellung von individuellem Zahnersatz.

___ Wir schätzen unsere Partner wert: die Zahnarztpraxen und unsere Kollegen in allen anderen gesundheitlichen Berufen.

___ Ohne unsere gemeinschaftliche Arbeit im kollegialen Team könnten wir den Patienten gegenüber nicht die Wertschätzung erbringen, die uns am Herzen liegt.

Mit „AUSTAUSCH“ möchten wir auf verständliche Weise tiefere Einblicke in die Bereiche „(Zahn-)Gesundheit und Zahnersatz“ geben, um unsere allseitige Wertschätzung zu fördern und zu vertiefen. ■

das nicht nur den Patienten, der sich nahezu in eine „Dauerbehandlung“ begeben muss. Denn trotz bester Rekonstruktion der defekten Zähne, trotz bester Fertigung des Zahnersatzes, trotz bester Anpassung im Mund, trotz geprüften Aufbisses werden Zähne und Zahnersatz durch die enorm hohen Wirkkräfte über Maßen beansprucht und leiden. Der Zahnarzt möchte dem Patienten helfen, erkennt aber, dass seine Arbeit immer von neuem zunichte gemacht wird. Der Zahntechniker, der den Zahnersatz herstellt, erlebt, dass seine fachlich meisterliche Leistung immer wieder durch die (unbewussten) stressbedingten Kieferbewegungen und die Druckkräfte zerstört wird. Der Patient spürt, dass seine Zahnschubstanz durch das Dauer-Knirschen mehr und mehr abbaut.

Fachleute äußern sich zum Thema „Bruxismus“ (Zähneknirschen)

Für die Fachleute im zahnmedizinischen Bereich haben Dr. med. dent. Daniel Brocard, Dr. med. dent. Jean-François Lалуque und Prof. em. Dr. med. dent. Christian Knellesen hilfreiche Erläuterungen zusammengetragen (Quintessence International, 2008). Ergebnisse sind unter anderem: „Bruxismus ist eine beständige Herausforderung für die konservierende und prothetische Behandlung. Selbst perfekte Restaurationen können durch ihn gefährdet sein. Die Suche nach den „Verantwortlichen“ erfolgt in der heutigen Gesellschaft selbst bei geringen Vorfällen immer systematischer (...).“ Und: „Es ist wichtig zu wissen, dass ein Bruxismuspatient in bestimmten Alltagssituationen oder im Schlaf pathologische (Anmerkung: „von der Norm abweichende“) Unterkieferpositionen einnehmen kann, ohne dass okklusale Störkontakte vorhanden sind. Diese Positionen ergeben sich trotz einer perfekt balancierten Okklusion als Reaktion auf nervliche und psychische Spannungen.“ (Quintessenz-Verlags GmbH, 2009)

Wie kann „Zähneknirschen“ geholfen werden? Und was müssen sie selbst zur Heilung beitragen?

Marie Bonaparte, Psychoanalytikerin, sagt, dass man die Zähne zusammenbeißt, wenn man jemanden beißen möchte, es aber nicht kann. Zähneknirschen bedarf zur Heilung einer umfassenderen Behandlung als nur der Behandlung beim Zahnarzt.

___ Für den Patienten ist es wichtig zu erkennen, dass er unter enormem Druck steht und dass sein Zähneknirschen ein seine gesamte Gesundheit umfassendes Thema ist. Es geht nicht allein um die Restauration seiner Zähne.

___ Der Patient muss aktiv am Stressabbau arbeiten und sich dafür qualifizierte Unterstützung suchen.

___ Speziell für den Zahnerhalt: Für den Patienten ist zusätzlich das Tragen einer Aufbiss-Schiene („Okklusions-Schiene“) wichtig.

___ Der Patient muss zudem anerkennen, dass (bereits eingesetzter) Zahnersatz beziehungsweise dass die Wiederherstellung seiner Zahngesundheit nur dann längerfristig halten kann, wenn er daran mitarbeitet, dass sein Zähneknirschen grundlegend gelöst wird. Er muss erkennen, dass er ansonsten in eine Art Dauerbehandlung bei seinem Zahnarzt kommt, weil durch sein Zähneknirschen seine Zähne und sein Zahnersatz immer wieder von neuem zerstört werden.

In einem kollegial zusammenarbeitenden Team von Ärzten und Helfern erhält der Patient somit nicht nur seine Zahngesundheit, sondern auch seine innere Gesundheit wieder. ■



Fotos: iStockphoto/Chaikovskiy Igor, Cole Vineyard, Jacob Wackerhausen
 Konzept/Text/Realisation: www.comlog.de