

Was versteht man unter einer Craniomandibulären Dysfunktion (CMD)?

Ein gestörtes Zusammenspiel der Zähne von Ober- und Unterkiefer und des Kiefergelenks, kann Auswirkungen auf den ganzen Körper haben. Liegt solch ein gestörtes Zusammenspiel mit gleichzeitigem nächtlichen Pressen/Knirschen der Zähne, Stress, körperlichen Beschwerden wie Schulter-/Nacken/Knochenschmerzen, Ohrgeräuschen vor, wird dies als Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)?

Ernsthafte Probleme der Gesamtgesundheit durch CMD

Folgende Beschwerden können neben den oben genannten auch auf eine CMD zurückgeführt werden!

Zähne & Gebiss:

- empfindliche Zahnhäule
- zurückgehendes Zahnfleisch
- Kauschwierigkeiten
- Zahnwanderung und -abnutzung
- Zahnirritationen beim Schließen des Kiefers
- Kieferknacken

Kiefer & Hals:

- Knacken oder Reibegeräusche der Kiefergelenke
- Schluckbeschwerden
- Kloß im Hals

Nacken & Kopf:

- Brennen oder taubes Gefühl in und auf der Zunge
- Kopfschmerzen
- Nackensteifigkeit

Augen & Ohren:

- Augenflimmern
- Doppeltsehen
- Ohrenscherzen
- Schwindel



Foto: Hepler & Brunner Berlin, Petrus Prontis, Stockphoto



The **Leading Dental Centers**
of The World®

KU64
DIE ZAHNSPEZIALISTEN

Kurfürstendamm 64 • 10707 Berlin

Telefon 030 - 864 73 20 Fax 030 - 864 73 242

E-Mail info@ku64.de www.ku64.de

Mo - Fr 8.00 - 20.00 Uhr Sa + So 9.00 - 19.00 Uhr

Wir haben für unsere Gäste kostenlose Parkplätze im Hof reserviert.

Merkblatt Nr. 17

Zähneknirschen schadet Zähnen
und Kiefergelenk

Knirscherschutzschienen helfen!

KU64
DIE ZAHNSPEZIALISTEN



WER NACH DEM NACHTSCHLAF SCHMERZEN IM KIEFER BZW. KIEFERGELENK VERSPÜRT, HAT MÖGLICHERWEISE IN DEN VORANGEGANGENEN STUNDEN HEFTIG MIT DEN ZÄHNEN GEPRESST ODER GEKNIRSCHT.

Laut Untersuchungen US-amerikanischer Wissenschaftler pressen ca. 30 Prozent aller Menschen nachts die Zähne aufeinander und knirschen - in der Zahnmedizin bezeichnet man das als Bruxismus.

Ursachen hierfür sind häufig Stress und seelische Belastungen, die ja heutzutage gang und gäbe sind. Selbst Kinder und Jugendliche knirschen. Manchmal ist das Knirschen sogar richtig laut. In der Mehrzahl der Fälle ist es aber ein stilles Pressen, was aber nicht weniger zerstörerisch ist.

Die Folgen von nächtlichem Zähneknirschen

Bedenklich sind folgende Folgen für die Patienten:

- Abrieb der Zähne
- Lockerung
- Zerstörung von Zahnersatz
- morgendliche Schmerzen im Kiefer oder Kiefergelenk
- Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen im Hals- und Nackenbereich

Was hilft gegen Zähneknirschen?

Medikamente lindern die Beschwerden, beseitigen jedoch nicht deren Ursachen. Eine wirkungsvolle symptomatische Therapie ist eine Aufbissschiene, auch bekannt als Knirscherschutzschiene oder Knirscherschiene. Diese Schiene ähnelt dem Mundschutz eines Boxers und schützt Ihre Zähne effektiv vor Knirsch-Schäden.

Die Aufbissschiene verhindert zwar nicht das Zähneknirschen an sich, mindert aber die Schäden des Bruxismus für Ihre Zähne erheblich. Was Ihren Zähnen erspart geblieben ist, können Sie oft nach wenigen Wochen oder Monaten an der Schiene sehen!

Die Aufbissschiene als Einzelstück

Für das Anfertigen der Knirscherschutzschiene sind Abdrücke von Ober- und Unterkiefer erforderlich. Die Schiene wird dann vom Zahntechniker individuell angefertigt und eingesetzt. Die ersten 7-10 Nächte wird die Knirscherschutzschiene i.d.R. als störend empfunden, weil das gewohnte Ritual (nächtliches Zähnepressen und -knirschen) mit der Schiene nicht funktioniert.

Das ändert sich aber nach 7-10 Nächten. Dann ist das so genannte Engramm in der Kaumuskulatur gelöscht und Sie schlafen deutlich entspannter.

Fortan sind zumindest Ihre wertvollen Zähne durch die Aufbissschiene geschützt. Jedoch ersetzt eine solche Schiene nicht die langfristige Behandlung des (tieferliegenden) Problems.

Ursachen statt Symptome lindern

Auch eine psychologisch-psychotherapeutische Behandlung kann (in Kombination mit einer Aufbissschiene) in Erwägung gezogen werden, um dem nächtlichen Zähneknirschen auf die Spur zu kommen. Denn Stress im familiären oder beruflichen Umfeld könnten die Ursachen sein.

SPRECHEN SIE UNS DIESBEZÜGLICH AN - WIR BERATEN SIE GERNE ZU ALLEN FRAGEN IM BEREICH FUNKTIONSDIAGNOSTIK UND IM BEREICH CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTION (CMD).

