



Pressen oder Knirschen mit den Zähnen

Zahnärztliche Funktionstherapie und zahnärztliche Schlafmedizin

Die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist nach strenger medizinischer Definition eigentlich keine Erkrankung, sondern eher eine Zustandsbeschreibung. Treten Funktionsstörungen oder Schmerzen im Bereich des Kauorgans, zu dem natürlich nicht nur Zähne, sondern auch die Kiefergelenke und eine ganze Reihe von Muskeln an Kopf, Hals und Nacken gehören, so wird oft eine CMD diagnostiziert.

Zentrale Funktionsstörung stellt der Bruxismus, das Pressen oder Knirschen mit den Zähnen. Auch hier ist der Übergang von der Normabweichung zur Erkrankung fließend.

Schlafbruxismus als nächtliche Form dieser Störung gehört als schlafbezogene Bewegungsstörung zu den wissenschaftlich anerkannten und erforschten Schlafstörungen. Die intensive Beschäftigung der Wissenschaft mit seiner Entstehung hat hochkomplexe neurologische Zusammenhänge aufgezeigt, die man bei der Diagnostik und Therapie nicht außer Acht lassen darf.

Genauso wenig wie die Analyse der Schlafverhaltens der Betroffenen. Denn der morgendliche Kopfschmerz, die Erschöpfung beim Aufstehen oder die Müdigkeit oder Schläfrigkeit am Tage sind letztlich diejenigen Probleme, von denen unsere Patienten berichten.

Zahnärztliche Funktionstherapie und zahnärztliche Schlafmedizin sind leider noch immer absolute Nischenfächer. Die Kombination von Funktion und Somnologie in einer eigenen Sprechstunde ist daher eine Besonderheit unserer Praxis, auf die wir sehr stolz sind.

Was ist der Unterschied zwischen Aufbiss- und Unterkieferprotrusionsschienen?

Zur Behandlung von nächtlichem Knirschen (Schlafbruxismus) werden individuell hergestellte Aufbissbehelfe eingesetzt. Obwohl es eindeutige wissenschaftliche Grundsätze gibt, begegnen wir immer noch in einem hohen Maß sehr verschiedenen Konzepten bei der Gestaltung solcher Schienen.

Um den Sinn einer Therapie mit einer „Knirscherschiene“ zu beschreiben, muss der oder die Betroffene aber natürlich vorab gründlich untersucht werden. Und zwar nicht nur mit manuellen Techniken oder sinnvollen bildgebenden Verfahren, sondern es sollte auch das persönliche Umfeld abgeklärt werden. Stress als häufige Ursache kann in vielerlei Form identifiziert werden. Und auch bei der Schmerzdiagnostik muss deutlich über den Tellerrand geschaut werden. Aufbisschienen für nachts sind Stressbrecher oder Zahnschutz. Gelegentlich werden diese Schienen auch als Relaxationsschienen bezeichnet.

Aufbisschienen werden in der Regel nur in einem Kiefer, also entweder im Ober- oder im Unterkiefer getragen.

Die sogenannten „Schnarcherschienen“ (das ist eigentlich eine falsche Bezeichnung) sind individuell hergestellte Schienen, die gleichzeitig in beiden Kiefern getragen werden, dabei den Unterkiefer nach vorne ziehen oder ihn dort halten und einstellbar sind. Es gibt verschiedene Systeme und Hersteller. Grundsätzlich abzuraten ist von den sogenannten Boil and Bite Schienen aus dem Internet.