

Stress nicht an den Zähnen abreagieren

Wer zweimal täglich die Zähne putzt, wenig Zucker isst und regelmäßig zum Zahnarzt geht, hat gute Chancen, seine Zähne ein Leben lang gesund zu erhalten. Doch nicht nur ein hoher Zuckerkonsum und eine schlechte Mundhygiene gefährden die Zähne, auch an den Zähnen abreagierter Stress kann Zähne, Kaumuskeln und Kiefergelenke schädigen.

„Rund 60 Prozent der Bevölkerung neigen dazu, Zähne und Kaumuskulatur nicht nur zum Zerkleinern der Nahrung, sondern auch als Stressventil zu benutzen“, erklärt Dr. Wolfram Bücking, Fortbildungsreferent der Bezirkszahnärztekammer Tübingen. Das als Leerkauvorgang bezeichnete Pressen und Knirschen mit den Zähnen sei aber nicht nur eine schlechte Angewohnheit, sondern könne zu erheblichen Schäden an den Zähnen, dem Zahnhalteapparat, der Kaumuskulatur oder den Kiefergelenken führen. Weitere Folgen können Kopfschmerzen, atypische Ohrgeräusche (Tinnitus) oder Depressionen sein, die durch die starken Schmerzen in den überbelasteten Kaumuskeln und Kiefergelenken ausgelöst werden.

„Viele Betroffene merken nicht, dass sie pressen oder knirschen, weil sie es unbewusst oder im Schlaf tun“, sagt Bücking. Ein Blick in den Spiegel kann zeigen, wer häufig knirscht oder presst: Typische Anzeichen sind gradflächig abgeschliffene Eckzahnspitzen, wulstähnlich zurückgezogene Zahnfleischränder oder allmählich entstehende Lücken zwischen den Zähnen. Doch auch wer morgens häufig mit Kopf- oder Gesichtsschmerzen aufwacht, hat nachts vielleicht gepresst oder geknirscht.

Neben Stress können auch Fehlstellungen der Zähne oder Störungen der Zahnkontakte die Ursache für das Knirschen oder Pressen sein. Ist Stress der Grund, empfiehlt Bücking, eine Entspannungstechnik wie etwa das autogene Training zu erlernen. Liegt die Ursache hingegen bei den Zähnen selbst, könne diese mittels einer Korrektur der Zähne oder der Füllungen beseitigt werden.

Stressgeplagten rät Bücking, tagsüber immer wieder zu kontrollieren, ob sie gerade knirschen oder pressen – und gegebenenfalls die Muskulatur zu entspannen. Nachts könne eine Aufbisschiene, eine durchsichtige Plastikschiene, zumindest die Folgen der Leerkauvorgänge mindern. Durch sie werde das nächtliche Knirschen und Pressen zwar nicht verhindert, doch werde der Druck im Mund verteilt und eine Überbelastung der Zähne, Kaumuskeln und Kiefergelenke damit weitgehend verhindert.

Es macht jedoch Sinn, nicht nur die Symptome zu bekämpfen, sondern auch nach den Ursachen des Stress zu forschen. Schwierigkeiten im Beruf, Probleme in der Partnerschaft, Leistungsdruck oder Versagensängste können zu der Anspannung führen, die in der Wissenschaft als Disstress, also als negativer Stress bezeichnet wird. Wie stark der Stress ist, hängt hauptsächlich vom persönlichen Empfinden und weniger von objektiv messbaren Faktoren ab. Er kann den Schüler oder den Rentner also genauso treffen wie den Manager. Typische Symptome sind neben Herz-Kreislaufstörungen und Verdauungsproblemen auch abgeknirschte Zähne – immerhin neigt jeder zweite Deutsche dazu, seinen Stress auch an den Zähnen abzureagieren.

Die häufigste Erkrankung der Zähne ist aber immer noch die Karies – obwohl die Prophylaxe insbesondere bei Kindern und Jugendlichen zunehmend Erfolge zeigt. „Gesunde Zähne – ein Leben lang“ lautet so auch das Motto der diesjährigen Tage der Zahngesundheit, bei denen die Vorbeugung vor Karies im Mittelpunkt steht. Noch bis zum

23. September ist im Spitalhof am Marktplatz in Reutlingen eine Ausstellung rund um das Thema Zahngesundheit aufgebaut. Hier können sich die Besucher von 9 bis 17.30 Uhr über die richtige Mundhygiene, eine zahngesunde Ernährung sowie die Bedeutung von Fluoridierung und Fissurenversiegelung informieren und zur Kontrolle der Zähne auf dem Behandlungsstuhl Platz nehmen.

Birgit Fernbacher