

Liebe Patientin, lieber Patient!

Unsere Untersuchungen haben ergeben, dass Sie an einer schmerzhaften Erkrankung des Kauapparates leiden. Diese Erkrankung tritt unserem Kulturkreis recht häufig auf. Untersuchungen zeigen, dass ca. 5 bis 10 Prozent der deutschen Bevölkerung an dieser Erkrankung leiden. Diese in der Fachsprache als kranio-mandibuläre Dysfunktion (CMD) bezeichnete Erkrankung ist aber **weder bösartig** („Krebs“) **noch gefährlich** („man kann damit 100 Jahre alt werden“).

Dennoch ist diese Störung schmerzhaft und kann sogar zu Verschleißerscheinungen am Kiefergelenk führen. Das möchten Sie und wir natürlich gerne verhindern. Im Zusammenspiel von im wesentlichen fünf Muskelpaaren, dem linken und rechten Kiefergelenk und einem komplexen Band- und Gelenkkapselapparat sind wir in der Lage, den Mund zu öffnen und den Unterkiefer zur Seite und nach vorn zu bewegen. Störungen in diesem System können zu **Schmerzen** in der **Kaumuskulatur** und im **Kiefergelenk** führen. Außerdem kann es passieren, dass die **Mundöffnung eingeschränkt** ist oder **Geräusche im Kiefergelenk** (Knacken, Reiben) auftreten. Die von Ihnen verspürten Beschwerden sind vermutlich durch eine Fehlbelastung des Kauapparates bedingt.

Ursachen können unter anderem

- fehlerhafte Zahnkontakte,
- das Knirschen oder Pressen mit den Zähnen,
- schlechte Angewohnheiten wie das Kauen auf den Fingernägeln oder Schreibgeräten, Schlafen auf dem Bauch, Abstützen des Kopfes auf den Händen,
- schlechte Sitzhaltung mit Verspannung der Nackenmuskulatur oder
- Verletzungen - wie Schleudertrauma oder Schlag auf das Kinn – sein.

Jeder von uns reagiert anders auf übermäßigen Stress. Manche Menschen bekommen ein Magengeschwür, andere Bluthochdruck und manche Menschen knirschen mit den Zähnen. **Stress**, so wird heute allgemein angenommen, ist die **Hauptursache für das Zähneknirschen**. Ein weiterer Grund kann eine Fehlstellung des Bisses (fehlerhafte Zahnkontakte) sein. Das Problem des „Bruxismus“, wie das Zähneknirschen in der Fachsprache auch genannt wird, ist die übermäßige Abnutzung und Verletzung der Zähne. Dadurch kann der Zahnschmelz zerstört werden, die Zähne werden empfindlich und können schneller durch Karies zerstört werden. Weiterhin können durch die hohe Belastung während des Knirschens Schmerzen in den Kiefergelenken und der Kaumuskulatur auftreten. Anzeichen für diese Angewohnheit ist die oft deutlich sichtbare Abnutzung der Zähne (vor allem der Eckzahnspitzen). Nächtliches Knirschen kann vorliegen, wenn sich Ihr Kiefer morgens nach dem Aufwachen steif und ermüdet anfühlt. Wenn sich die Beschwerden über den Tag verschlimmern, knirschen Sie auch am Tage unbewusst mit den Zähnen.

Was können Sie selber tun? Wenn Sie mit den Zähnen knirschen ...

- **Halten Sie Ihre Lippen geschlossen aber die Zähne auseinander.** Die Zähne sollen sich nur beim Kauen oder Schlucken berühren, das sind höchstens 15 Minuten am Tag. Malen Sie ein rotes Kreuz oder einen schwarzen Punkt auf ein weißes Stückchen Papier und kleben Sie dieses auf Gegenstände in ihrer Umgebung. Dazu eignet sich zum Beispiel die Armbanduhr, der Monitor Ihres Computers oder der Autorückspiegel. Immer wenn Sie den Punkt sehen, kontrollieren Sie die Stellung der Zähne zueinander. Sollten Sie sich mit zusammengebissenen Zähnen „ertappen“, öffnen Sie den Mund für ca. 10 Sekunden weit. Anschließend schließen Sie entspannt den Mund und achten darauf, dass sich die Zähne nicht berühren.
- **Versuchen Sie, mit Ihrem Stress umzugehen.** Suchen Sie sich eine Ausgleichsbeschäftigung, die Sie von Ihrem täglichen Einerlei ablenkt und auch für körperlichen Ausgleich sorgt. Autogenes Training oder das Erlernen progressiver Entspannungstechniken können den Umgang mit Stress erleichtern. Fragen Sie Ihren Hausarzt!
- **Treiben Sie Sport.** Selbst ein Spaziergang oder eine andere leichte sportliche Aktivität kann helfen, die Spannungen abzubauen, die zu Bruxismus geführt haben.

Was können Sie selber tun? Wenn Sie Schmerzen haben ...

- **Wärme.** Warme, feuchte Hitze (Waschlappen) oder Rotlicht können im Bereich der Kiefergelenke und der Muskulatur zur Verminderung der Schmerzen führen.
- **Gönnen Sie Ihren Kiefermuskeln eine Pause.** Verzichten Sie auf harte und zähe Nahrung, nehmen Sie mittelweiche Kost zu sich. Wenn die Kiefergelenke und die Kaumuskulatur schmerzen, ist das Kaugummi kauen tabu.
- **Legen Sie Ihre "schlechten Angewohnheiten" ab.** (Siehe "Ursachen")

Ihr Therapiezentrum Bennisen - Spezialisten fürs Kiefergelenk



Therapiezentrum
Bennisen