

Wenn Zähneknirschen zum Gesundheitsproblem wird



Jeder fünfte Deutsche leidet unter dem Phänomen des nächtlichen Knirschens. Oftmals wird es den Betroffenen nur durch die Erzählungen ihrer Partner bewusst, da diese, ähnlich wie die Lebenspartner von Schnarchern, ebenso unter der nächtlichen Ruhestörung leiden. Morgendliche Kopfschmerzen, Migräne, Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme, Muskelverspannungen im Kopf-, Kiefer-, Nacken- und Rückenbereich bis hin zum Tinnitus sind nur einige Probleme, mit denen Knirscher täglich kämpfen. Oftmals festigt sich das Zähneknirschen als Mittel des Stressabbaus über die Jahre immer mehr und auch die körperlichen Symptome gehören so irgendwann zum Alltag. Die Lebensqualität nimmt damit langsam, aber kontinuierlich ab und erst, wenn Spuren auf den Zähnen sichtbar sind (zerstörter Zahnschmelz, Zahnfleischentzündungen u.v.m), können die Patienten dem Problem bewusst entgegenzutreten.

Schadensbekämpfung

Der erste, typische Behandlungsschritt ist die so genannte Knirscher-Schiene. Diese soll verhindern, dass die Zähne weiter Schaden nehmen. Gegen den Druck, der nachts in der Kaumuskelatur aufgebaut wird, können die Schienen aber wenig ausrichten. Sie

bekämpfen nicht die Ursachen, sondern begrenzen nur die schädlichen Auswirkungen. Seit kurzem wird eine medizinisch angewandte Therapieform unter dem Namen „Grindcare“ angeboten, die eine Langzeitwirkung gegen Bruxismus verspricht. Die neue Methode beruht auf der so genannten Bio-Feedback-Technologie. Diese Technologie soll Schäden im Dentalbereich vorbeugen und damit verbundene Beschwerden stark lindern. Grindcare wurde von einem renommierten technologischen Institut entwickelt und gilt in Fachkreisen als erfolgversprechende Behandlung, um die Aktivität der Kiefermuskeln und die Symptome des Zähneknirschens stark zu minimieren. Trotz der leichten Handhabung macht die Anwendung von Grindcare nur in Zusammenarbeit mit einem Zahnarzt Sinn, da dieser einen individuellen Behandlungsplan erarbeitet. Im Rhein-Ruhr-Gebiet bieten zwei geschulte Zahnarztpraxen diese Behandlung an:

- in **Köln** in der **Gemeinschaftspraxis** von **Dr. Lehen** und **Dr. Pitsch**, Telefon **0221-892028**
- sowie in **Düsseldorf** in der **Zahnärztlichen Praxisgemeinschaft John + Chanteaux**, Telefon **0211-8660022**.

Eine kostenlose Patienten-Hotline informiert zudem über die neue Methode **0800-355-1000**. ■