



## **Zähneknirschen – Bruxismus**

Das Zähneknirschen und das Zähnepressen, Bruxismus genannt, ist ein weit verbreitetes Phänomen, welches meist nachts auftritt. Es handelt sich um eine Überschussaktivität des Kau-systems, die durch das Unterbewusstsein hervorgerufen wird. Sowohl Kinder, als auch Erwachsene sind betroffen.

Kiefergelenke, Kaumuskeln und die Zähne können durch die anhaltende Überbelastung geschädigt werden.

### **An diesen Symptomen können Sie Bruxismus erkennen:**

- Kiefergelenksschmerzen
- Verspannungen im Kopf- Halsbereich
- Gesichts- und Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Abgewetzte Zahnkronen
- Parodontale (= Zahnfleisch) Erkrankungen

### **Das können Sie tun, wenn Sie unter Bruxismus leiden**

- Anpassung einer Aufbissschiene durch Ihren Zahnarzt zum Schutz vor Zahnschäden
- Abklärung des Spannungsgrades Ihrer Kaumuskulatur und der Muskulatur im Schulter- Nackenbereich.
- Entspannungsübungen und Akupressur für die Kaumuskulatur zum Selbsterlernen
- Aufklären über Maßnahmen zur individuellen Stressbewältigung

Durch bewusstes Entgegenwirken, können sich schwere Bruxismusschäden vermeiden lassen. Sprechen Sie mit uns und Ihrem Zahnarzt.