



Zähneknirschen – Ursachen, Folgen, Behandlung

20 Prozent der Deutschen tun es dauerhaft, jeder Zweite in seinem Leben zumindest zeitweise – und das, ohne es zu bemerken. Zähneknirschen – medizinisch „Bruxismus“ – wird in den meisten Fällen durch Stress ausgelöst, aber es gibt auch andere Ursachen. Über längere Zeit kann das gesundheitliche Folgen für Kauapparat und Körper haben. Wir verraten Ihnen, woran Sie erkennen, dass Sie mit den Zähnen knirschen und was Sie dagegen tun können.

Ursachen fürs Zähneknirschen

Zähneknirschen kann psychische und körperliche Gründe haben. Ärzte sehen aber vor allem Stress als Auslöser. Bruxismus Patienten leiden häufig unter emotionalem Stress und Problemen, die sie im Alltag nicht bewältigen können. Die unterdrückte Anspannung kommt dann meist nachts im Schlaf zum Ausdruck. Dann üben die Patienten Druck auf Ober- und Unterkiefer aus, wodurch die Zähne unter starker mechanischer Belastung stehen und knirschen. Manche Menschen knirschen oder pressen die Zähne auch aufeinander, wenn sie wach sind.

Orthopädische Probleme der Kiefergelenke, schiefe Zähne oder schlecht sitzender Zahnersatz kommen ebenfalls als Ursache für Bruxismus infrage. Auch Alkohol, Nikotin, Koffein oder Medikamente stehen unter Verdacht. Kinder sind übrigens ebenso betroffen wie Erwachsene. Frauen knirschen häufiger als Männer.

Symptome des Zähneknirschens

Da das Knirschen meist im Schlaf stattfindet und selbst Tag-Knirscher es unbewusst tun, fallen oft erst andere Symptome auf: Kopf- und Nackenschmerzen, ein knackender Kiefer oder eine Art Muskelkater / Druckgefühl im Kiefer sowie Müdigkeit können Hinweise auf Bruxismus sein. Auch ein Blick in den Mund kann helfen, denn bei Menschen, die dauerhaft mit den Zähnen knirschen zeigen sich manchmal Abdrücke der Zähne in Wange und Zunge. Der Zahnarzt erkennt die Folgen des Zähneknirschens meist recht gut und kann eine Behandlung empfehlen.

Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz im menschlichen Körper. Bis er durch das Zähneknirschen angegriffen wird, dauert es eine Weile. Man selbst spürt das dann zum Beispiel durch Schmerzen bei heißen oder kalten Lebensmitteln. Der Zahnarzt erkennt Schäden durch Bruxismus etwa an abgeschliffenen Kauflächen oder Schneidezähnen.

Die Symptome des Zähneknirschens können vielschichtig sein:

- Kopfschmerzen
- Tinnitus
- Nackenverspannungen
- Rückenschmerzen
- Kieferknacken
- Abgeschliffene Zähne
- Zahnschmerzen
- Zahnbruch
- Zahnrisse

Folgen für Kauapparat und Körper

Bleibt das Knirschen dauerhaft bestehen, hat das Folgen für Zähne, Mundraum und Kiefer – und auch für andere Bereiche des Körpers:

- Abschleifspuren an Kauflächen und Schneidezähnen
- Zahnschmerzen
- Zähne können sich verformen, lockern oder ausfallen.
- Schmerzen im Kiefergelenk
- Kiefergelenksperre: Die Gelenkscheiben verrutschen, der Mund kann nicht mehr richtig geöffnet werden.
- muskuläre Verspannungen im Hals- und Kopfbereich
- Muskelkater (vor allem in den Kaumuskeln)
- Kopfschmerzen
- Verspannungen im Hals-Schulter-Bereich
- Tinnitus

Was kann man gegen Zähneknirschen tun?

Hat das Knirschen körperliche Ursachen, wie Zahnfehlstellungen oder schlecht sitzender Zahnersatz, können diese in der Regel behandelt werden. Wenn Kiefer-, Haltungs- oder andere orthopädische Schäden vorliegen, können Behandlungen durch Physiotherapeuten oder Osteopathen helfen.

Viele Zahnärzte empfehlen auch die Behandlung mit einer individuell angepassten Aufbisschiene, die meist nachts getragen wird. Der Druck, den die Zähne sonst gegeneinander ausüben, wird komplett auf die Schiene übertragen – Zähneknirschen, abgeschliffene Zähne und Muskelkater werden effektiv vermieden.

BIG-Leistung Osteopathie

[Jetzt informieren!](#)

Die BIG bezuschusst vier Behandlungen jährlich mit jeweils maximal 40 Euro – insgesamt 160 Euro pro Jahr.

Beim nächtlichen Zähneknirschen kann zudem eine Zahnschiene oder Aufbiss-Schiene die Zähne schützen und Zahnschmerzen verhindern.

Ist der Bruxismus psychisch bedingt, muss man die Ursache bekämpfen. Für die meisten Betroffenen heißt das, Stress möglichst vermeiden – oder ausgleichen. Dabei können z. B. Entspannungsübungen, autogenes Training, Yoga oder auch Massagen unterstützen.

Liegen die seelischen Ursachen jedoch tiefer, etwa in Form einer Depression oder Angststörung, sollte man versuchen, diese bei einer Therapie zu verarbeiten. Das geht heute sogar schon online und telefonisch.

[Online-Selbsthilfeprogramm „Selfapy“](#)

Jetzt informieren!

BIG-Versicherte können kostenlos die Online-Selbsthilfe „Selfapy“ nutzen, um Problemlösestrategien zu erlernen oder mit qualifizierten Psychologen zu sprechen. Dort gibt es auch nützliche Kurse zur Stressprävention.

[Zähneknirschen bei Kindern](#)

Zähneknirschen bei Kindern ist nichts Ungewöhnliches. Gerade Babys und Kleinkinder entdecken ihre ersten Zähne und probieren viel damit aus. Knacken und Knirschen sind daher in der Zahnungsphase ganz normal. Spätestens wenn alle Zähne durchgebrochen sind, also um den dritten Geburtstag, sollten Kinder mit dem Zähneknirschen aufhören. Ältere Kinder knirschen gegebenenfalls aufgrund von Stress, meist aber ohne konkreten Anlass. Hier sollten Eltern frühzeitig auf ihre Kinder eingehen und das Zähneknirschen verhindern. Es handelt sich zwar bloß um Milchzähne, oft übernehmen die Kinder das Knirschen aber bis ins Erwachsenenalter und schädigen dann ihre zweiten Zähne. Wenn das Zähneknirschen bei den Kindern nicht nachlässt und sie sich dabei sogar über Schmerzen beklagen, sollten Sie unbedingt einen Termin mit einem Zahnarzt ausmachen.