



## Die persönliche Risikoeinschätzung für Bruxismus

Wer alle seine Probleme nachts „durchkaut“, leidet häufig unter vielfältigen, aber nicht eindeutigen Symptomen. Eine kleine *Checkliste* hilft, die nächtliche Aktivität aufzudecken – je häufiger Sie mit Ja antworten, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie zu den „Zähneknirschern“ gehören. Sprechen Sie dann unbedingt mit uns über Ihren Verdacht.

	Ja	Nein
– Fühlen Sie sich beruflich oder privat stets gestresst und unter Druck gesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Wachen Sie morgens häufig mit Kopfschmerzen oder Verspannungen auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Fühlt sich Ihre Partnerin oder Ihr Partner nachts häufig von Ihrem Knirschen gestört?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Schmerzen morgens alle Ihre Zähne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Sind Ihre Kaumuskeln nach dem Aufwachen verspannt, ist das erste Öffnen des Mundes schmerzhaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Beißen Sie tagsüber häufig Ihre Zähne zusammen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Wenn Sie die Zähne vor dem Spiegel aneinander reiben: Passen die Reibeflächen aller Front-, Eck- und kleinen Backenzähne („Prämolaren“) ohne Spalt aufeinander?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Ist Ihre Kaumuskulatur verhärtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Leiden Sie unter Zahnfleischrückgang an einzelnen Zähnen mit freiliegenden Zahnhälsen (besonders an den Eckzähnen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Kommt es bei Ihnen zu Zahnfleischbluten, Entzündungen und Rissen am Zahnschmelz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Sind an Ihrer Zunge morgens Zahnabdrücke am Zungenrand zu erkennen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Man nimmt allerdings diese oftmals feinen Veränderungen im Lauf der Zeit nicht mehr bewusst wahr, da man sich daran gewöhnt – zum Vergleich: die langsame Abnutzung der Schuhabsätze.

Das neuromuskuläre System allerdings reagiert auf diese permanente Angespanntheit mit vielerlei Symptomen.

Es wird eine Art Schutzprogramm aktiviert, das einen zu starken Kontakt beim Zusammenbeißen auf diese falsch gestaltete Kauflächen verhindern soll.

Als Nebeneffekt dieser Ausweichbewegung erhöht sich aber der Kontakt an anderen Zahnflächen und -gruppen, die dafür aber von der Natur nicht vorgesehen waren. Daraufhin wird versucht, durch kräftige Unterkieferbewegungen über die sogenannte „Parafunktion“, den Ursprungszustand wieder herzustellen.

Dies zeigt sich über Jahre an zum Teil sehr massiven Schlifffspuren und abgeschliffenen Flächen auf den Zähnen, für Sie als Patient besonders gut sichtbar an der abgenutzten Eckzahnspitze.