



WAS IST BRUXISMUS?

Wenn Sie mit schmerzhafter Kaumuskulatur oder Kopfschmerzen aufwachen, leiden Sie möglicherweise an Bruxismus - dem Knirschen und Zusammenbeißen von Zähnen. Bruxismus kann zu schmerzhaften oder lockeren Zähnen führen und manchmal werden Teile der Zähne tatsächlich zerrieben. Bruxismus kann möglicherweise den umgebenden Knochen und das Zahnhaltegewebe zerstören. Er kann ebenfalls zu Problemen wie dem Temporomandibular-Gelenksyndrom (TMJ) führen.

Woran erkenne ich, ob ich an Bruxismus leide?

Für viele Menschen stellt Bruxismus eine unbewusste Gewohnheit dar. Sie sind sich dessen möglicherweise solange nicht bewusst, bis ihnen jemand sagt, dass sie während des Schlafens ein grauenhaftes Knirschgeräusch produzieren. Andere entdecken durch eine zahnärztliche Kontrolluntersuchung, dass ihre Zähne abgenutzt oder ihr Zahnschmelz Risse hat.

Weitere mögliche Anzeichen für Bruxismus umfassen Schmerzen in Gesicht, Kopf und Nacken. Ihr Zahnarzt kann eine umfassende Diagnose erstellen und feststellen, ob die Ursache der Schmerzen im Kopfbereich Bruxismus ist.

Wie wird Bruxismus behandelt?

Die für Sie geeignete Behandlung ist abhängig von der Ursache Ihres Problems. Durch sorgfältige Befragung und gründliche Untersuchung Ihrer Zähne kann Ihr Zahnarzt Sie bei der Suche nach der Ursache des Bruxismus unterstützen. Auf Grundlage des Ausmaßes des Schadens an Ihren Zähnen und der vermeintlichen Ursache rät Ihnen Ihr Zahnarzt möglicherweise zu Folgendem:

Das Tragen einer Schiene während des Schlafens. Nachdem der Zahnarzt die Schiene Ihren Zähnen angepasst hat, wird diese über die oberen Zähne gestülpt und schützt sie so vor einem Knirschen an den unteren Zähnen. Obwohl eine Schiene ein gutes Mittel zum Umgang mit Bruxismus darstellt, ist sie kein Heilmittel.

Finden Sie Wege, um sich zu entspannen. Da täglicher Stress eine der Hauptursachen für Bruxismus zu sein scheint, ist alles was zu einer Verminderung des Stresses führt, hilfreich: das Hören von Musik, das Lesen eines Buches, spazieren gehen oder ein Bad nehmen. Möglicherweise hilft auch eine Beratung, um den wirksamen Umgang mit stressreichen Situationen zu erlernen. Das Auflegen eines warmen, feuchten Waschlappens auf eine Gesichtseite kann die vom Zusammenbeißen schmerzende Muskulatur entspannen.

Möglicherweise werden auch die "Erhöhungen" eines oder mehrerer Zähne abgetragen, um den Biss auszugleichen. Ein abnormer Biss, bei dem die Zähne nicht gut aufeinander passen, kann ebenfalls mit einer Einschleiftherapie, neuen Füllungen, Kronen oder kieferorthopädisch korrigiert werden.



Eine Schiene, die während des Schlafens getragen wird, kann Ihre Zähne schützen, ist jedoch kein Heilmittel.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.colgate.de

©2005 Colgate-Palmolive:
Weltweit bekannt für Mundpflege, Körperpflege und Haushaltspflege.