

Stresskatalysator Zähne

| Lea Höfel

Schmerzen im Kopf- und Kieferbereich, Verspannungen, Schwindel und Unwohlsein sind häufige Begleiterscheinungen von Bruxismus, dem starken Zähneknirschen und -pressen. Auch wenn periphere Ursachen wie fehlsitzende Kronen oder pathophysiologische Erklärungsansätze wie Neurotransmittertätigkeit und genetische Faktoren eine große Rolle spielen, liegen die Ursachen häufig im psychischen Bereich. Die Betroffenen stehen meist unter starkem Stress und versuchen die täglichen Anforderungen zu bewältigen, indem sie die Zähne zusammenbeißen.

In Phasen der Anforderung ist es für den Körper durchaus sinnvoll, in einen erhöhten Aktivierungsgrad überzugehen. Der Mensch ist dann besser in der Lage nachzudenken, körperliche Tätigkeiten auszuführen und zielgerichtet zu handeln. Hält dieser Zustand jedoch über einen längeren Zeitraum ohne Entspannungsphase an, so wird aus der anfänglichen Aktivierung Stress. Findet die Person keinen Ausweg aus der Situation, sucht der Körper nach Möglichkeiten, Spannungsabbau zu betreiben. Viele Menschen beginnen damit unbewusst im Mund. Wieso jedoch ist dies ein so beliebter Stresskatalysator?

Psychische Ursachen von Bruxismus

Schon im Mutterleib beginnen die Ungeborenen damit, zur Beruhigung am Daumen zu lutschen. Der Mund ist also von Beginn an ein Organ, das zur Entspannung führt. Sobald sie geboren werden, vermittelt das Trinken an der mütterlichen Brust oder der Flasche ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit. Der Schnuller ist häufig das Mittel der Wahl bei schreienden Kindern, welche dann schlagartig zu friedlich schlafenden Engeln werden. Babys nehmen alles in den Mund, was sie erreichen können, zur Not auch die eigenen Füße.

Später wird über den Mund feste Nahrung aufgenommen, der Mund dient zur Kommunikation und zum Küssen. All diese Tätigkeiten geben dem Kleinstkind die Möglichkeit, sich zu beruhigen, sich wohlfühlen und sich mitzuteilen. Die Mundregion ist somit quasi die erste instinktiv erlernte Region, durch welche man das Wohlbefinden steigern kann.

Die Mimik und damit auch der Mund ist weiterhin mit die wichtigste Körperregion zum Ausdruck von Emotionen. Ob Ärger, Freude, Wut, Ekel oder Angst, alles drücken wir mit der Gesichtsmimik aus. Da Stress von mehreren emotionalen Befindlichkeiten begleitet wird, ist es nicht weiter verwunderlich, dass sich eine erhöhte Anspannung auch über die Kaumuskulatur bemerkbar macht.

Stress macht sich im Allgemeinen durch einen erhöhten Muskeltonus bemerkbar. Besonders der Schulter- und Nackenbereich verspannt, der Körper verliert an Flexibilität und Beweglichkeit. Da die Kaumuskulatur über eine enorme Stärke verfügt, führt die starke Anspannung beim Knirschen oder Pressen zu einer entsprechend großen Spannungsabfuhr. Würde man die gleiche Kraft in die Anspannung der Wadenmuskulatur verlagern, würde ein Krampf nicht lange auf sich warten lassen. Die Ge-

sichtsmuskulatur lässt sich außerdem in jeder Situation, ob im Sitzen oder im Liegen, anspannen und verkrampfen. Vielen Menschen hilft es zum Beispiel, sich bei Anspannung zu strecken oder eine halbe Stunde spazieren zu gehen. Die meisten Situationen im Arbeitsalltag lassen ein solches Vorgehen jedoch nicht zu. Sitzen Sie im Meeting, können Sie sich nicht unaufhörlich räkelnd und dehnen. Behandeln Sie gerade die Zähne eines Patienten, würde ein Spaziergang einen höchst merkwürdigen Eindruck vermitteln. Die Variante, „Zähne zusammenbeißen und durch“ ist hier durchaus subtiler und dennoch kurzfristig hilfreich.

Intervention

Da Bruxismus zu starken Schmerzen und Schädigungen an den Zähnen und dem Zahnhalteapparat führen kann, ist eine Reduktion durchaus empfehlenswert. Der Zahnarzt kann hier dem Patienten hilfreich zur Seite stehen und ihn über die oben genannten psychischen Ursachen aufklären. Da es sich um eine tief verwurzelte Angewohnheit handelt, die auf frühkindlichste Verhaltensmuster zurückzuführen ist, sollte der Erfolg nicht von einem Tag auf den anderen erwartet werden. Aus psychologischer Sicht ist die Verwen-