

Fragen und Antworten

# Tipps gegen Bruxismus

| Dr. Lea Höfel

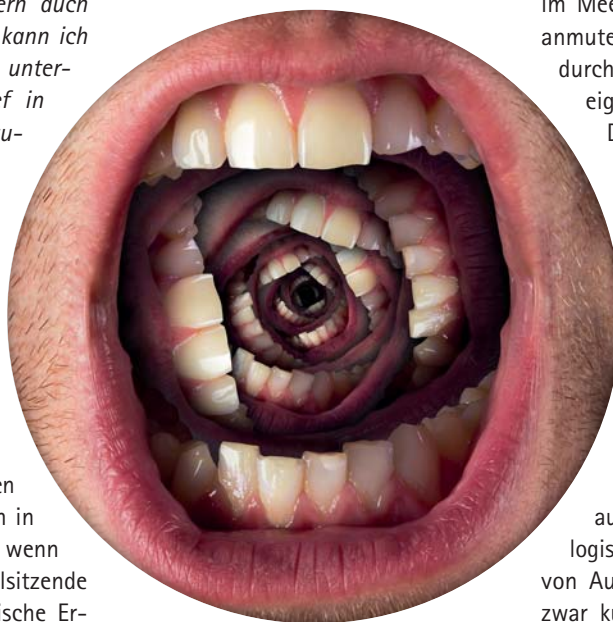
An dieser Stelle können unsere Leser der langjährigen ZWP-Autorin Dr. Lea Höfel Fragen im Bereich Psychologie stellen – in Bezug auf Patienten, das Team und sich selbst. Die Fragen und Antworten finden Sie hier redaktionell aufbereitet wieder. In dieser Ausgabe der ZWP geht es um die Beratung von Bruxismuspatienten. Psychologin Dr. Lea Höfel antwortet.

**A**nfrage: *Relativ viele unserer Patienten weisen Zahnschäden und Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich auf, weil sie stark mit den Zähnen knirschen oder diese ständig fest aufeinander beißen. Im Gespräch empfinde ich es oft so, dass der Bruxismus nicht nur durch Zahnfehlstellungen und Ähnliches verursacht wird, sondern auch stark durch die Psyche. Wie kann ich diese Patienten am besten unterstützen, ohne dabei zu tief in psychologische Gebiete einzutauchen?*

Sie beschreiben einige der häufigsten Symptome beim Bruxismus, dem starken Zähneknirschen und -presen. Schmerzen im Kopf- und Kieferbereich, Verspannungen, Schwindel und Unwohlsein sind häufige Begleiterscheinungen und werden oft gar nicht mit den Zähnen in Verbindung gebracht. Auch wenn periphere Ursachen wie fehl-sitzende Kronen oder pathophysiologische Erklärungsansätze wie Neurotransmitter-tätigkeit 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.

## Der Mund als Spannungsableiter

Steht der Mensch unter Stress, sucht er Wege, diesen zu reduzieren und abzu-leiten. Im Berufsalltag wäre an einem anstrengenden Tag eine halbe Stunde joggen durchaus sinnvoll, doch das lässt sich selten einrichten. Eine Alternative dazu ist in der Not die Kaumuskulatur,



da sie über eine enorme Stärke verfügt. Starkes Aufeinanderbeißen oder Knirschen führt zu einer entsprechend großen Spannungsabfuhr, die der einer Joggingrunde nahekommt. Verlagert man die gleiche Kraft in die Anspannung eines anderen Muskels, beispielsweise der Wadenmuskulatur, würde ein

Krampf das Vergnügen schnell reduzieren. Die Gesichtsmuskulatur lässt sich außerdem in jeder Situation, ob im Sitzen oder im Liegen, anspannen und verkrampfen. Vielen Menschen würde es zum Beispiel schon helfen, sich bei Anspannung zu strecken. Doch meist lässt der Arbeitsalltag ein genüssliches Räkeln nicht zu. Sitzen Sie zum Beispiel im Meeting, könnte dies merkwürdig anmuten. Ein Spaziergang zwischendurch würde auch einen höchst eigenartigen Eindruck vermitteln. Die Variante „Zähne zusammenbeißen und durch“ ist hier durchaus subtiler und dennoch kurzfristig hilfreich.

## Beratung und Behandlung

Da Bruxismus zu starken Schmerzen und Schädigungen an den Zähnen und dem Zahnhalteapparat führen kann, ist eine Reduktion durchaus empfehlenswert. Aus psychologischer Sicht ist die Verwendung von Aufbisschienen und Ähnlichem zwar kurzfristig zur Schadensbegrenzung sinnvoll, fasst das Übel jedoch nicht an der Wurzel. Eine Psychotherapie ist aber möglicherweise auch nicht die angenehmste und nahe-liegendste Empfehlung, weshalb aus zahnärztlicher Sicht die folgenden Tipps hilfreich sind. Wenn Sie nicht zu stark auf die psychologischen Faktoren eingehen möchten,

können Sie Ihre Patienten dahingehend beraten, dass Sie ihnen die oben erläuterten Mechanismen des psychischen Spannungsabbaus durch Muskelanspannung erläutern. Nutzen Sie dabei am besten das Wort „Stress“, da damit die meisten Menschen gut zurechtkommen. „Anspannung“, „Gedankenkarussell“, „Adrenalinüberschuss“ oder Ähnliches ist stark psychologisierend. Vielen Personen hilft es im Erklärungsmodell der Muskelaktivität schon, beim Einschlafen die Hände zu Fäusten zu ballen. Damit geben sie ihre Anspannung in die Arm- und Handmuskulatur ab und reduzieren dadurch das Bedürfnis, es über die Kaumuskulatur zu tun. Sollten Sie Zugriff auf ein Biofeedback-Gerät haben, welches die Aktivität der Kaumuskulatur misst, ist dies durchaus sinnvoll. Vielen Patienten hilft es, einen Eindruck davon zu bekommen, wie häufig sie knirschen und pressen. Der Betroffene bekommt eine Rückmeldung, wann er die Zähne aufeinanderpresst,

und ist damit in der Lage, sein Knirschverhalten mit dem Stressempfinden in Zusammenhang zu bringen. Das Gerät kann entweder „nur“ die Aktivität der Muskulatur messen oder zusätzlich mit Tönen, Vibrationen oder Ähnlichem den Patienten darauf aufmerksam machen. Entspannungstechniken, die Sie Ihren Patienten empfehlen können, sind ebenfalls hilfreich. Es gibt mittlerweile auf dem Markt verschiedene Entspannungs-CDs, die sich der Thematik „Zähneknirschen“ angenommen haben. Solange es um das Thema „Zähne“ geht, wird kein Patient der Meinung sein, dass Sie zu stark in seine Psyche eingreifen.

Mit diesen Hinweisen haben Sie Ihre Patienten schon sehr unterstützt, ohne zu psychotherapeutisch zu werden. Der Patient merkt, dass Sie ihm über die reine Zahnbehandlung hinaus unterstützen können, was üblicherweise die Vertrauensbasis stärkt. Durch Biofeedback, Entspannungstechniken oder

eine zusätzliche Joggingrunde haben Sie dem Patienten nicht nur bei seinen Zahnproblemen geholfen, sondern ihm möglicherweise auch erste Schritte in ein entspannteres Leben geobnet.



Dr. Lea Höfel  
Infos zur Autorin

### Stellen Sie uns Ihre Fragen!

[zwp-redaktion@oemus-media.de](mailto:zwp-redaktion@oemus-media.de)

## kontakt.

### Dr. Lea Höfel

Tel.: 08821 9069021

[hoefel@psychologie-zahnheilkunde.de](mailto:hoefel@psychologie-zahnheilkunde.de)

[www.weiterbildung-zahnheilkunde.de](http://www.weiterbildung-zahnheilkunde.de)


ANZEIGE

## WISSEN SIE, WIE SCHNELL SICH EIN SOFTWARE-WECHSEL BEZAHLT MACHT?



Sie denken über einen Software-Wechsel nach? Wir hätten da einen heißen Typ für Sie: CHARLY ist nachweisbar ein starker Umsatztreiber mit ausgeprägtem Jagdinstinkt – und amortisiert sich bereits nach kürzester Zeit. Lassen Sie es sich vorrechnen: Willkommen auf der Fachdentalk Südwest, 10./11. Oktober 2014, Stuttgart, Halle 8, Stand G39

WIE DIE PRAXISMANAGEMENT-SOFTWARE CHARLY  
IHREN UMSATZ TREIBT: [WWW.SOLUTION.DE](http://WWW.SOLUTION.DE)

 CHARLY's Facebook!  
Jetzt Pin werden!