

# Bruxismus bei Kindern – der psychologische Blickwinkel

| Dr. Lea Höfel



Nächtliches Zähneknirschen, Zungen- und Wangenbeißen oder festes Aufeinanderpressen der Zähne ist nicht nur bei Erwachsenen zu beobachten. 30 bis 40 Prozent der Kinder zeigen Symptome des Bruxismus, häufig begleitet von Verspannungen, Schmerzen und Unwohlsein.<sup>1</sup> Auch wenn häufig die Ursachen in Zahnfehlstellungen, fehlenden oder nachwachsenden Zähnen liegen, ist der Ursprung zusätzlich in der Psyche zu suchen.

## Kindlicher Bruxismus

### Symptome

Rückzug – Ängstliches Verhalten – Trotz – Gedankenflucht – Antisoziales Verhalten

### Anzeichen für

Anspannung – Angst – Stress – Überforderung – Unwohlsein

### Intervention

Entspannung – Terminkalender „entrümpeln“ – Aufmerksamkeit – Gemeinsame Unternehmungen

Schon an den Schlafgewohnheiten kann man eine gewisse Tendenz zum Bruxismus bei Kindern feststellen, ohne dass eine offensichtlich psychische Auffälligkeit vorliegt. Redet oder sabbert das Kind im Schlaf oder muss es immer mit offener Tür schlafen, so können dies erste Hinweise auf die Entwicklung nächtlichen Bruxismus sein. Sicherlich stehen diese Anzeichen in erster Linie in Zusammenhang mit einer gewissen Unsicherheit oder inneren Unruhe, die das Kind durch den Kontakt zu den Eltern oder motorische Bewegungen zu beseitigen versucht. Knirschen die Eltern mit den Zähnen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit der Übertragung auf das kindliche Verhalten zusätzlich.

### Psychische Auffälligkeiten

Durch kraftvolle Bewegungen des Mundes und der Zunge können Kinder und Erwachsene innere Spannungen lösen. Einige psychische Auffälligkeiten bis hin zu Störungen korrelieren dabei be-

sonders häufig mit Bruxismus.<sup>2</sup> Nach dem Persönlichkeitsmodell der „Big Five“ prädestinieren Persönlichkeitszüge wie Neurotizismus und Gewissenhaftigkeit die Entwicklung von Bruxismus. Neurotisches Verhalten erkennt man an Ängstlichkeit und angespanntem Verhalten, übertriebene Gewissenhaftigkeit wirkt zwanghaft und extrem sozial angepasst.

Bei einem beachtlichen Teil der betroffenen Kinder ist Gedankenflucht zu beobachten, was sich in zusammenhangloser Sprache und Gedankensprüngen bemerkbar macht. Psychisch abnormes antisoziales Verhalten und schlechtes Benehmen scheinen ebenfalls mit Zähneknirschen und -pressen in Verbindung zu stehen. Die Wahrscheinlichkeit eines Erwachsenen, an psychischen Störungen zu erkranken, ist bei Menschen mit Bruxismus 16-mal höher als bei einer vergleichbaren Kontrollgruppe ohne solche Anzeichen. Einen weiteren großen Einfluss hat Angst. Kinder, die sehr ängstlich und



angespannt sind, sich wenig zutrauen und in neuen Situationen zum Rückzug neigen, knirschen ebenfalls eher mit den Zähnen.

Da das Verhalten in der Kindheit ein Wegweiser für die Zukunft des Erwachsenen ist, muss bei Anzeichen von Bruxismus und/oder einer der genannten Verhaltensweisen interveniert werden.

### Intervention

Im ersten Schritt sollte überlegt werden, was Ursache und was Folge ist. Aus psychologischer Sicht nehme ich mir die Behauptung heraus, dass Bruxismus eine Folge von psychischer Anspannung und inneren Konflikten ist – auch wenn dies in einigen Veröffentlichungen anders interpretiert wird.

Das ängstliche oder verhaltensauffällige Kind fühlt sich mit seiner inneren Anspannung nicht wohl und sucht nach Wegen, diese loszuwerden. Es hat einerseits die Möglichkeit des Rückzugs, um allen Situationen aus dem Weg zu gehen, die die Angst erhöhen können. Dieses Kind wirkt auf die Umwelt extrem scheu, angepasst und ängstlich. Andererseits kann es zur Stärkung des Selbstwertgefühls auf Angriff umschalten und wirkt auf andere frech, stur, sprunghaft und trotzig.

Dem ängstlichen Kind glaubt man eher, dass es leidet – das trotziges Kind erfährt häufig Ablehnung. Dass es beiden Gruppen nicht gut geht, kann man z.B. am Bruxismus erkennen. Spannungen sollen weggeknirscht werden, das Kind beißt sich trotz innerer Ängste durch. Mit dem Ansatz, diesen Kindern eine Knirscherschiene zu verordnen, wird eventuell der Zahnschubstanz geholfen, nicht jedoch der Psyche.

### Aufmerksamkeit und Entspannung

Es sind häufig Kleinigkeiten, die dem Kind seine innere Ruhe wiedergeben können. Umfassende psychotherapeutische Hilfe ist nicht immer nötig. Vielleicht sollten sich die Eltern einmal ehrlich fragen, ob sie ihrem Kind genügend Aufmerksamkeit schenken. Oder ist das Kind mit sogenannten „Freizeit“aktivitäten überfordert? Der überfüllte Terminplan der Kinder trägt heutzutage immer stärker dazu bei, dass sich die Heranwachsenden gestresst fühlen.

Bemerken Sie als Zahnarzt Anzeichen von Bruxismus bei einem Kind, sollten Sie zusätzlich zur zahnmedizinischen Diagnose den Zusammenhang zwischen Anspannung und Abreagieren durch Knirschen erläutern. Vorwürfe sind hier fehl am Platz. Die Eltern verstehen auch so meist schnell, auf was der Zahnarzt hinaus will.

Empfehlen Sie z.B. ein Entspannungsbuch für Kinder zum Vorlesen. Damit erreichen Sie, dass sich das Kind aktiv entspannt und dass sich die Eltern mit ihrem Kind beschäftigen. Verdeutlichen Sie, dass Bruxismus ein Symptom für Anspannung ist – nicht die Ursache. Es nutzt nichts, das Symptom zu unterbinden, wenn an der Ursache nicht gearbeitet wird.

### Fazit

Es ist nicht immer leicht, die Thematik „Bruxismus-Psyche“ mit Feingefühl an die Eltern heranzutragen. Manch ein Zahnarzt scheut sich davor, über die Zähne hinaus mit seinen Patienten oder Angehörigen zu reden. Letztendlich zeigen Sie dadurch jedoch Ihr Interesse am ganzheitlichen Wohlbefinden Ihrer Klientel, was Vertrauen und Patiententreue erhöht.

*Eine Literaturliste kann unter E-Mail: [zwp-redaktion@oemus-media.de](mailto:zwp-redaktion@oemus-media.de) angefordert werden.*

## kontakt.



### Dr. Lea Höfel

Diplom-Psychologin  
Dentic®  
Privatklinik der Zahnmedizin & Ästhetik  
Klammstraße 7  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
Tel.: 0 88 21/93 60 12  
E-Mail: [hoefel@dentic.de](mailto:hoefel@dentic.de)  
[www.dentic.de](http://www.dentic.de)

# pay less. get more.



## Jubiläums- verlosung

Mitmachen und  
gewinnen

ein Klick...  
[www.semperdent.de](http://www.semperdent.de)

20 Jahre  
zufriedene  
Kunden

20 Jahre **Vertrauen**

Vielen Dank dafür

20 Jahre  
Zahnersatz  
seit 1989



**semperdent**

Semperdent GmbH  
Tacklenweide 25  
46446 Emmerich

Tel. 0800. 1 81 71 81  
Fax 0 28 22. 9 92 09  
[info@semperdent.de](mailto:info@semperdent.de)

[www.semperdent.de](http://www.semperdent.de)