

GROSSE SERIE

Die gesunde Frau

Die häufigsten Eva-Erkrankungen und was wirklich hilft

+++ Bessere Früherkennung +++ Moderne Therapien +++ Erfolgreiche Selbsthilfe-Tipps

Mit moderner 3-D-Röntgentechnik werden Fehlstellungen kontrolliert

Durch Abtasten spürt der Zahnarzt Verspannungen auf



Eine Aligner-Schiene schiebt die Zähne wieder in Position

Aufbiss-Schiene. „Zur sofortigen Entlastung setzen wir generell auf eine transparente Schiene, die nachts getragen wird“, erklärt der Kieferorthopäde. „Meist wird sie auf die Zähne des Oberkiefers gesetzt und verhindert nicht nur, dass Zahnschmelz abgetragen wird, sondern trägt auch zur Entspannung der Muskulatur bei.“

Mehrere Schienen korrigieren den Biss

Zahnverschiebung. Normalerweise passen die Zähne von Ober- und Unterkiefer ganz exakt aufeinander. Doch Zahnverlust oder -ersatz kann den Reihenschluss stören. „Hier hilft uns eine andere Sorte von Spezial-Schienen“, so Dr. Huck. „Dank der modernen Aligner-Technologie werden die Zähne mithilfe mehrerer Schienen alle zwei Wochen in die richtige Position zurückgeschoben.“

Heiße Rolle. Mit einer Wärmebehandlung kann man akute Verspannung auch selbst lösen. Dazu werden zwei Gästehandtücher übereinandergelegt und spiralförmig eingewickelt. Anschließend gießt man heißes Wasser in den Kern und legt sich die „heiße Rolle“ auf die schmerzenden Wangen.

Massagen. Eine bewusste, geradlinige Mundöffnung sowie die Selbstmassage der Kaumuskulatur helfen, lästige Muskelverspannungen abzubauen. Dazu die Lippen leicht öffnen und links und rechts mit Zeige- und Mittelfinger die Wangen kreisend durchkneten. Zehnmal nach vorn, dann zehnmal nach hinten.

Früherkennung: Achtung, Tagesmüdigkeit!

Schon jeder fünfte Deutsche knirscht mit den Zähnen, jeder zehnte hat deshalb CMD – so die Abkürzung für „Craniomandibuläre Dysfunktion“. Gemeint ist damit: Das Bewegungszusammenspiel von Unterkiefer und Schädel ist beeinträchtigt.



Symptome. Gehen Sie zum Zahnarzt, wenn sich die Zahnhöcker abflachen oder sich ein Beißen lockert, der Schlaf gestört ist bzw. Sie unter Tagesmüdigkeit leiden, und wenn Sie dauerhaft ein Spannungsgefühl im Kiefer haben.

Verdächtig. Auch Knackgeräusche beim Reden und Essen oder Probleme, den Mund ganz weit öffnen zu können, sind mögliche Hinweise auf CMD.

Zähneknirschen: Spezialschiene und Yoga-Übungen lösen Verspannungen

Yoga wirkt belastendem Stress entgegen

Schmerzende Kaumuskulatur, Knacken beim Essen und sogar Schmerzen im Rücken können die Folgen sein, wenn man versucht, sich durchzubeißen

Kennen Sie das: Sie wachen nachts auf, weil Ihr Kiefer völlig verspannt ist? Oder Sie können nicht schlafen, weil Ihr Partner knirschende Geräusche mit den Zähnen macht? Sie sind nicht allein – „Bruxismus“ ist hierzulande quasi in aller Munde. Aktuell knirscht jeder fünfte Erwachsene nachts mit den Zähnen – vor allem durch die zunehmende Stress-Belastung.

terkiefen entwickeln, nicht nur die Eckzähne zermalmen. Durch die Verknüpfung der Kaumuskulatur mit dem sogenannten Kopfhaltapparat reichen die Folgen von schmerzhaften Verspannungen im Gesicht über Nacken- und Rückenschmerzen bis hin zu unerklärlichen Kniebeschwerden. Sogar Ohrensausen, Migräne sowie Schwindel können damit zusammenhängen.“

Komplex. Verkompliziert wird das Problem durch Zahnfehlstellungen,

Fehler in der Verzahnung von Ober- und Unterkiefer, zu hohe oder tiefe Füllungen bzw. Kronen oder Fehlhaltungen bei der Arbeit am Schreibtisch. Deshalb muss meist ein ganzes Therapie-Paket bei Knirschern geschnürt werden.

Besser schlafen, seltener knirschen

Stress-Abbau. Studien belegen: Das Erlernen von Entspannungstechniken wie Yoga (Kurse an der VHS) und die Wiederholung der Übungen dreimal pro Woche sorgt für eine leichtere Verarbeitung von Stress. Die Patienten schlafen besser, knirschen seltener mit den Zähnen.

Frauen leiden häufiger daran

Typisch. „Am stärksten betroffen sind Frauen zwischen 25 und 44. Sie knirschen viermal häufiger als gleichaltrige Männer“, berichtet Kieferspezialist Dr. Lothar Huck. „Das Problem ist, dass Belastungsspitzen von bis zu 400 Kilo, die wir beim Aufeinanderreiben von Ober- und Un-

Der Zahnstellungs-Experte



Dr. Lothar Huck (47) ist Facharzt für Kieferorthopädie und hat sich u. a. auf die Behandlung von Erwachsenen spezialisiert. Kontakt: Klinik ABC Bogen, ABC-Straße 19, 20354 Hamburg, Tel.: 040/35 00 41 14, Internet: www.klinik-abc-bogen.de



Patienten-Fall: Funktions-Analyse spürte Ursache auf

Franziska Lass (25) war mitten im Prüfungsstress, als sie mit Kieferschmerzen aufwachte. Ernst nahm die Lehramtsstudentin aus Hamburg die Beschwerden aber erst, als plötzlich ihr Kiefer klemmte und sie den Mund nur noch wenige Millimeter öffnen konnte.

Das Ergebnis der neuen Mess-Methode ergab, dass eine zu hohe Füllung zur Bissverschiebung geführt hatte. Durchs nächtliche Knirschen eskalierte die Störung bis zur Kieferklemme. „Dank einer neuen Füllung und einer Entlastungsschiene bin ich jetzt ohne Beschwerden“, strahlt sie.

In der Klinik ABC Bogen wurden bei der jungen Frau per computergestützter Funktions-Analyse verschiedene Kaubewegungen exakt ausgewertet. „Einfach ausgedrückt: Wir kontrollieren, ob die Zähne ohne Probleme aufeinanderbeißen können“, erklärte ihr Zahnarzt Dr. Timo Adam (41).



Der Computer zeichnet die Kaubewegungen von Franziska Lass auf

Selbsthilfe: sich richtig betten

Normalerweise sollten Ober- und Unterkiefer nur beim Kauen und Schlucken Kontakt haben – pro Tag ca. eine halbe Stunde.

Bauchlage belastet die Kiefergelenke einseitig. Dadurch können sich die Beschwerden verschlimmern. Günstiger sind deshalb die Rückenlage auf einem nicht zu hohen Kissen.

Selbsthilfe. Gerade die nächtliche Seiten- oder

Ernährung. Bei akuten Gelenksbeschwerden sollte man alle harten und krustigen Nahrungsmittel, beispielsweise Apfel und Brot, meiden. Besser sind weiche, flüssige Speisen.

