

Verbissen und verspannt

Gesundheit Zähneknirschen baut Stress ab, kann aber auch zu Kopf- und Rückenschmerzen führen. *Von Klaus Zintz*

Redensarten lassen manchmal tiefblicken: Man beißt sich durch eine heikle Situation, und wenn es schmerzt, muss man eben die Zähne zusammenbeißen. Und dann gibt es noch den berühmten verbissenen Gesichtsausdruck. All diese Formulierungen zeigen, dass der Beißapparat im Alltag weit häufiger zum Einsatz kommt als nur zur Zerkleinerung der Nahrung. Diese Tätigkeit nimmt die Zähne über den Tag gesehen übrigens nur zu acht Prozent in Anspruch. Weit häufiger werden sie zu anderen Tätigkeiten gebraucht: an der Unterlippe nagen, ohne Nahrung die Zähne aufeinanderpressen oder kräftig mit den Beißerchen knirschen.

Solche Tätigkeiten führen allerdings bei vielen Menschen zu ziemlich unangenehmen Begleiterscheinungen, und zwar zunächst in Fehlfunktionen im Kiefer und den zugehörigen Gelenken. Craniomandibuläre Dysfunktion oder kurz CMD sagen die Ärzte dazu – was sich mit Fehlfunktion im Schädel-Kiefer-Bereich übersetzen lässt. Und die ist gar nicht so selten: „Fünf bis zehn Prozent der deutschen Bevölkerung sind von Funktionsstörungen des Kauorgans betroffen“, berichtete Suso Lederle, der die Medizinreihe „Gesundheit beginnt im Kopf“ im Rotebühlzentrum moderiert.

Zum Thema „Krankes Kiefergelenk – Nicht weiter durchbeißen“ hatte der Stuttgarter Allgemeinmediziner drei Fachleute eingeladen: den Orthopäden und Osteopa-

then Wolfgang Herb sowie die beiden Zahnärzte Wolfgang Wünsche und Gerd Reichardt. Letzterer korrigierte dabei gleich zu Beginn seines Einführungsvortrags die Zahl der Betroffenen drastisch nach oben. Neuere Untersuchungen würden nahelegen, dass 70 bis 80 Prozent an der einen oder anderen Fehlfunktion im Kiefer-Schädel-Bereich leiden. Vier Fünftel der CMD-Patienten sind übrigens Frauen.

Die Liste der möglichen körperlichen Beschwerden, die letztlich in Kieferproblemen ihre Ursache haben, ist erstaunlich lang. Sie reicht von Schmerzen nicht nur im Nackenbereich, sondern entlang der gesamten Wirbelsäule bis hinunter zur Hüfte und den Knien. Aber auch Kopfschmerzen,

WENN ES IM KIEFER KNACKT

Kiefergelenk Das Gelenk zwischen Ober- und Unterkiefer muss so harmonisch zusammenpassen wie Tür und Türrahmen. Knackt es im Gelenk oder kommt es zu anderen Fehlfunktionen im Schädel-Kiefer-Bereich, lautet die Diagnose Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD).

Diagnose Die CMD kann Schmerzen etwa im Nacken oder entlang der Wirbelsäule verursachen oder andere Beschwerden wie etwa Tinnitus hervorrufen. Oft bleibt sie aber lange Zeit unerkannt. Bei solchen Problemen sollte daher bei einer zahnärztlichen Untersuchung überprüft werden, ob eine CMD vorliegt. Zz

Migräne und Schwindelgefühle sowie Ohrgeräusche (Tinnitus) können von einer CMD herrühren.

In vielen Fällen treten die Probleme im Kiefer als Folge von Stress auf. So verwundert es nicht, dass – wie Wolfgang Wünsche berichtet – junge, frisch geschiedene Frauen besonders häufig betroffen sind, aber auch Karrieremenschen, die am Ende der Karriereleiter angekommen sind. Zähneknirschen ist ein probates Mittel zum Abbau von Stress. Dies kann so häufig und heftig sein, dass sich bei manchen Menschen die Zähne regelrecht abnutzen oder es zu Problemen mit den Kiefergelenken kommt. Zudem können Fehler nach einer zahnärztlichen oder kieferorthopädischen Behandlung eine CMD verursachen. Natürlich sind auch Bissfehler möglich, die von Geburt an vorhanden sind oder sich im Laufe des Lebens eingestellt haben.

Wirklich erfolgversprechend ist die Diagnose und Behandlung einer CMD und der von ihr verursachten Probleme eigentlich nur in einem interdisziplinären Team. Dazu zählen Zahnärzte, Kieferspezialisten und Orthopäden – und manchmal auch Psychologen. Allerdings wird ein CMD-Check nicht von den Krankenkassen bezahlt. Zudem muss man erst einmal darauf kommen, dass etwa Nackenschmerzen, Hüftprobleme oder Tinnitus mit dem Kauapparat zu tun haben könnten. Ist die CMD als Ursache für ein Problem erkannt, dann liegen die Heilungschancen laut Gerd Reichardt mit einer fachkundigen Behandlung bei 70 bis 80 Prozent.

// Infos www.cmd-dachverband.de