



Rundum gesund



Zahnhygiene nützt: Elektrische Zahnbürsten mit rundem Bürstenkopf sind das Mittel der Wahl.

Zähneknirschen: Was hilft?

Schweizerinnen und Schweizer knirschen nachts zunehmend mit den Zähnen – mit negativen Folgen für die Zahngesundheit. Welches sind die Gründe, die gängigsten Folgebeschwerden, und warum ist der **Bruxismus** so schwierig zu diagnostizieren?



Die Zahlen sprechen eine sehr deutliche Sprache: 38 Prozent der Schweizer Bevölkerung – zwei von fünf Einwohnerinnen/Einwohner – fühlen sich mittel bis stark psychisch belastet. Es ist die Sorge um den Job, der Stress, die Weltpolitik. Etwas mehr als jede zehnte Person hat denn auch 2023 eine Beratung oder Behandlung im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit in Anspruch genommen.

Nacken-, Kopf- und Kieferschmerzen als Folge

Die wachsende Belastung registrieren aber nicht nur Psychologinnen und Psychiater. Auch zahnmedizinische Be-

rufsleute nehmen sie wahr – an der wachsenden Zahl der Patientinnen und Patienten, die im Schlaf mit den Zähnen knirschen oder den Kiefer zusammenpressen. Fachlich Bruxismus genannt, sind heute schweizweit über 90 Prozent, mindestens gelegentlich, davon betroffen – oft, ohne sich dessen bewusst zu sein. Als Hauptgrund für die Zunahme sehen Expertinnen die gestiegene psychische Belastung der Bevölkerung.

Die Folgen können sich zunächst als Nackenverspannun-

gen, Kopf- oder Kieferschmerzen bemerkbar machen. «Unbehandelt kann Bruxismus zu einem Abrieb des Zahnschmelzes, beschädigten Rekonstruktionen, einem Rückgang des Zahnfleisches oder zu dauerhaften Kiefergelenksproblemen führen», sagt Antonella Tepedino, dipl. Dentalhygienikerin HF und Zentralvorstandsmitglied von Swiss Dental Hygienists. Bei stressbedingtem Bruxismus sind auch Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, Schwindel oder Tinnitus nicht unüblich.



Antonella Tepedino, Dentalhygienikerin

Satt! Oder am Ende doch nicht?

Unser Gaumen braucht geschmackliche Abwechslung, um sich auch sensorisch gesättigt zu fühlen. Wie kommt es, dass Sie für einen breiten Speiseplan sorgen sollten?

Ein Gefühl, das viele kennen: Nach einer Mahlzeit fühlt man sich pappsatt und kann sich nicht vorstellen, noch einen Bissen runterkriegen. Bis das Zauberwort «Dessert» erklingt. Und plötzlich ist die Esslust wieder da. Mangelnde Disziplin? Nicht unbedingt. Dahinter verbirgt sich laut Wissenschaftlern ein evolutionsbiologischer Mechanismus: die sogenannte sensorische Sättigung. Unseren Vorfahren signalisierte sie, wenn sie sich beim Jagen und Sammeln zu einseitig ernährten.

Weil nur ein abwechslungsreicher Speiseplan dafür sorgt, dass unser Körper alle notwendigen Nährstoffe bekommt. Heutzutage tritt dieses Phänomen etwa auf, wenn wir zu oft das Gleiche essen – beispielsweise immer Salat oder Birchermüesli zum Zmittag. Oder uns aus Diätgründen zu stark einschränken. Dann meldet das Gehirn: «Ich bin gelangweilt. Serviert mir bitte endlich andere Geschmackserlebnisse!» Zum Beispiel wieder mal eine Portion Pasta oder ein saftiges Steak!

Die Vielfältigkeit der Symptome erschwert die Diagnose. Tepedino: «Die Folgebeschwerden von Bruxismus können auf eine Vielzahl potenzieller Ursachen zurückgeführt werden. Ausserdem ist vielen Menschen zunächst gar nicht bewusst, dass sie mit den Zähnen knirschen.»

Magnesiumreiche Ernährung empfohlen

«Bruxismus lässt sich vorbeugen – vor allem durch Stressreduktion und den Schutz der Zähne», sagt Antonella Tepedino. «Mit bewussten Entspannungsübungen, einer magnesiumreichen Ernährung, guten Schlafgewohnheiten oder einer ärztlich verordneten Nacht-Schiene kann die Entlastung der Kiefermuskulatur weiter unterstützt werden. Ergänzend tragen regelmässige Besuche bei der Dentalhygiene massgeblich zum Erhalt der Zahngesundheit bei.»

Um potenzielle Schäden am Zahnhalsbereich nicht zu verstärken, ist zudem in der täglichen Zahnreinigung ein schonender Ansatz von Vorteil – optimalerweise elektrisch. Moderne Technologien reinigen dank sanften Mikrovibrationen besonders schonend und tragen mit besonderen Reinigungsmodi nachhaltig

zur Verbesserung der Zahnfleischgesundheit bei.

Sanfte Reinigung dank Mikrovibrationen

Wer zum Knirschen neigt, beansprucht den Zahnhalteapparat durch die kontinuierliche Überbelastung des Kiefers oft zusätzlich. Auch kann es im Zahnhalsbereich zu Absplitterungen von Zahnhartsubstanz (Schmelz) kommen, welche in Kombination mit falscher Putztechnik und zu viel Druckverstärkt werden.

Für eine besonders sanfte und effektive Zahnreinigung empfehlen Experten deshalb den Einsatz elektrischer Zahnbürsten. Moderne Modelle mit rundem Bürstenkopf und einer Andruckkontrolle punkten durch eine sanfte Reinigung des Zahnfleisches und die Vermeidung häufig auftretender Putzfehler, wie zu starken Druck. Als Goldstandard in der Zahnhygiene erweist sich aktuell die moderne iO-Technologie. Sie kombiniert die sogenannte oszillierend-rotierende (OR) Bewegung des runden Bürstenkopfes mit sanften Mikrovibrationen und liefert die Energie punktgenau an die Borstenspitzen. Das macht die Reinigung so schonend wie gründlich – und massiert oben-drein das Zahnfleisch. ❁