

Zähne und Seele hängen zusammen

Bis(s) es knirscht

Stress im Beruf, Streit in der Partnerschaft – da bleibt oft nur eins: Zähne zusammenbeißen. Seelische Belastungen können jedoch die Mundgesundheit beeinträchtigen.



Ich geh auf dem Zahnfleisch“, „Daran beiß ich mir die Zähne aus“ – Redewendungen wie diese deuten schon darauf hin: Zähne und Seele hängen eng zusammen. Anhaltender Ärger, Stress und Krisen drücken nicht nur auf die Stimmung, sie können außerdem körperliche Symptome hervorrufen – Mund, Zähne und Kiefer nehmen dabei eine zentrale Rolle ein. In

Lippen, Zunge, Rachen, Kaumuskulatur und Mundschleimhaut verlaufen besonders viele Nerven. Diese Körperzone ist daher hochsensibel – von Geburt an: Das Baby saugt an der Mutterbrust, nimmt alle Gegenstände erstmal in den Mund. Gefühle werden speziell mit der Mimik im Mundbereich ausgedrückt: durch Lachen, Schreien, Küssen oder „Zähnezeigen“.

Durchbeißen im Schlaf

Natürlich steckt hinter Zahnweh und Kieferschmerzen längst nicht immer ein seelisches Dilemma. In den meisten Fällen liegt ein rein zahnmedizinisches Problem vor und die Behandlung beim Zahnarzt beseitigt die Beschwerden. Bestimmte Symptome lassen jedoch einen Zusammenhang mit der seelischen Ver-



Natürlich und stark!

GENGIGEL® mit hochreiner Hyaluronsäure mindert Zahnfleischentzündungen und reduziert Aphthen.



GENGIGEL®-Gel bietet schnelle Hilfe bei:

- Zahnfleischentzündung und Zahnfleischbluten
- gereiztem Mundgewebe durch festsitzenden oder abnehmbaren Zahnersatz
- als GENGIGEL®-Spray auch bei schmerzenden Aphthen
- ohne Betäubungs- und Desinfektionsmittel



fassung vermuten. Ein verbreitetes Beispiel ist das Zähneknirschen. Viele Menschen verarbeiten den Alltagsstress, indem sie ihre Sorgen nachts noch einmal „durchkauen“. Dabei beißen sie oft enorm fest zu, mit viel höherem Druck als beim normalen Essen. Das bleibt auf die Dauer nicht ohne Folgen – die Kiefermuskulatur verspannt und verhärtet sich, der Zahnschmelz an den Kauflächen leidet unter starkem Abrieb.

Knirscherzähne brauchen Schutz

Knirscht sein Patient mit den Zähnen, kann der Zahnarzt Entlastung schaffen, indem er eine individuelle Aufbisschiene anfertigen lässt. Sie wird nachts eingesetzt, um die Zähne vor weiteren Schäden zu schützen. Gleichzeitig vermindert die Schiene den Druck auf die Kiefergelenke und bewirkt eine Entspannung der Kaumuskulatur. Eine Aufbisschiene verhindert zwar das Knirschen – bei der Bewältigung von Stress und seelischen Problemen kann sie aber natürlich nicht helfen. Der Zahnarzt empfiehlt daher oft eine zusätzliche Entspannungstherapie oder eine Physiotherapie zur Lockerung der Kaumuskulatur. Bei höherer psychischer Belastung wird der Zahnarzt unter Umständen dazu raten, einen Psychotherapeuten aufzusuchen.

Wenn die Prothese schmerzt

Ein weiteres Beispiel für seelische Einflüsse ist die so genannte psychogene Prothesenunverträglichkeit. Betroffene Patienten spüren beim Tragen ihrer „Dritten“ vielfältige Symptome wie Schmerzen, Druckgefühl oder Zahnfleischbrennen – obwohl der Zahnarzt keine Probleme feststellen kann: Die Prothese sitzt einwandfrei, Druckstellen oder Entzündungen sind nicht erkennbar. Klaffen Befinden und Befund derart auseinander, kann es sein, dass die Beschwerden einen seelischen Hintergrund haben. Möglich wäre etwa eine unbewusste Ablehnung der Prothese: Jedem Träger wird täglich beim Einsetzen und Reinigen der Dritten vor Augen geführt, dass er die eigenen Zähne nicht mehr besitzt. Dieser Verlust kann durchaus eine psychische Belastung sein, denn für viele Menschen hat ein gesundes und vollständiges Gebiss einen hohen Stellenwert. Werden ihnen Zähne gezogen, bleibt immer eine gewisse Enttäuschung zurück, dass sie diesen Körperteil nicht behalten konnten. Patienten, denen der Erhalt ihrer eigenen Zähne sehr wichtig ist, sollten deshalb ausführlich mit dem Zahnarzt besprechen, ob kranke Zähne nicht doch noch gerettet werden können. Oder ob festsitzender Zahnersatz, getragen auf Implantaten, eine Alternative sein könnte. Denn ein Gebiss, das gut aussieht und zufrieden macht, stärkt das Selbstwertgefühl.



BIOPLAST®
XTREME

Professioneller Schutz
für Ihr schönstes Lächeln.

Fragen Sie Ihren
Fachzahnarzt.



**Schützen Sie Ihre Zähne bei Sportunfällen
mit dem BIOPLAST® Mundschutz**

- Vermeidet Verletzungen von Kiefergelenk, Zahnfleisch und Zähnen
- Absorbiert harte und kleinflächige Schläge
- Im Profisport seit Jahren bewährt
- Optimale Passform durch individuelle Herstellung
- Lieferbar in vielen Farben und Designs



Direkt zum
Informationsmaterial