

## Stress – auch die Zähne leiden



Seit vielen tausend Jahren hat unser Körper seine Reaktionsweise nicht verändert. Damals mussten wir blitzschnell auf die Begegnung mit „Tigern“ reagieren. Entweder fliehen oder kämpfen waren die einzig möglichen Überlebensstrategien. Erstarrung, eine weitere Möglichkeit der Erstreaktion auf Bedrohung oder Angst gehört bis heute ebenfalls zum Reaktionsmuster. Dies werde ich Ihnen jedoch gerne in einem Artikel über Traumaentstehung und Traumatherapie separat erläutern.

Dafür war die Ausschüttung von Adrenalin ebenso lebensnotwendig, wie eine erhöhte Atemfrequenz, eine erhöhte Herzfrequenz und ein höherer Muskeltonus.

Damals war die erhöhte Alarmbereitschaft des Körpers durchaus sinnvoll. Es ging darum seine Nackte Haut zu retten. Der Körper reagiert heute nach dem gleichen Muster, doch können wir die aufgebaute Anspannung nicht sofort in körperlicher Aktivität entladen und der Körper muss andere Wege finden. Denn Druck in der Arbeit oder zu Hause muss man meist aushalten und kann weder davonlaufen noch explodieren. Der Adrenalin Spiegel bleibt erhöht, der Körper sucht andere Ventile.

Bei hoher innerer Anspannung oder Konzentration neigt unser Organismus von Haus aus dazu die Kaumuskulatur anzuspannen oder die Zahnreihen aufeinander zu pressen. Das ist völlig normal und unser Körper ist darauf eingestellt. Viele Menschen neigen jedoch dazu einen Teil der Stressbelastung über die vermehrte Muskelarbeit in den Kaumuskeln abzarbeiten bzw. zu kompensieren.

Bis zu 90 Kilo wirken dann auf die Zähne und schädigen die Zähne. Leider auch den Zahnhalteapparat und die Kiefergelenke, über

die verspannte Muskulatur kann es zu vielfältigen Symptomen kommen. Spannungskopfschmerzen, Migräne ähnliche Kopfschmerzen, Nervenschmerzen, Zahnschmerzen bei denen der Zahnarzt keinen schuldigen Zahn identifizieren kann sind nur einige der möglichen Folgen. Vielfach haben die Patienten eine lange Leidensgeschichte mit unterschiedlichsten Symptomausprägungen hinter sich.

Denn das Knirschen und Zusammenpressen der Zähne geschieht meist unbewusst Nachts und ist nicht immer so laut dass der Partner es mitbekommen muss.

Das nächtliche Knirschen und Pressen kann neben der Abreaktion von Stress und innerer Anspannung auch durch Zahnfehlstellungen, etwa einem gedrehtem oder gekippten Zahn, schlecht passendem Zahnersatz, zu hohe Füllungen, oder einer Kieferfehlstellung sein. Das feine Zusammenspiel der Zahnkontakte stimmt nicht mehr und der Körper versucht dies durch „Wegknirschen“ zu reparieren.

Neben der richtigen Aufbißschiene die viele Patienten von jahrelangen Schmerzen befreien konnte, sollten die Betroffenen über diverse Strategien zur Stressbewältigung nachdenken. Gerne werde ich in einem der nächsten Beiträge darauf eingehen und Ihnen auch erläutern welche Methoden unsere Patienten zum Erfolg und damit zu einer geringeren „Grundspannung“ im Alltag gebracht haben.

Herzlichst

Dr. Brigitte Stadtkus-Weigl