

Zu großer Druck verursacht Schäden

Zähne unter Stress

Oststeinbek (VT/bs) – Viele Menschen leiden unter Stress. Meist sind pflichtbewusste Menschen eher betroffen. Sie wollen die an sie gestellten Anforderungen möglichst immer genau erfüllen. Wenn sie sich zu viel vornehmen oder andere ihnen zu viel aufladen, versuchen sie, durch mehr Arbeit und mehr Anstrengung auch dies zu meistern. Irgendwann überfordern sie sich dabei. Sie kommen unter Druck, anders ausgedrückt: Sie sind im Stress.

Nicht wenige Menschen reagieren auf Stress mit starkem Pressen oder Knirschen mit den Zähnen, sie „müssen die Zähne zusammenbeißen“.

Dies führt zu neuen Problemen: Die Kau-muskulatur ist überfordert und die Zähne werden abgenutzt. Außerdem fangen die Zähne und der Nacken an zu schmerzen. Nach einiger Zeit kommen Kiefergelenksprobleme dazu. Wenn nicht bald eingegriffen wird, kommt es nicht nur zu erheblichen Schmerzen sondern

auch zu bleibenden Schäden. Die zahnärztliche Behandlung besteht darin, das Knirschen zu verringern oder zumindest bleibende Schäden zu verhindern. In einem ersten Schritt wird versucht, durch körperliche Bewegung einen Ausgleich für den Stress zu schaffen. Durch einen täglichen Spaziergang von 30 Minuten oder leichten Sport kann man eine erhebliche Erleichterung schaffen.

Wenn das nicht reicht, erhält der Patient eine herausnehmbare Schiene aus durchsichtigem Kunststoff, die den Druck von den Zähnen ablenkt und die Muskulatur entlastet. Diese Schiene muss sehr sorgfältig angepasst und regelmäßig kontrolliert werden.

Wenn auch das nicht reicht, wird der Zahnarzt weitere Maßnahmen ergreifen. Weitere Informationen bei Dr. Wieland Schinnenburg, Möllner Landstraße 28 b in Oststeinbek, Telefon: 040-712 84 0, www.zahnarzt-schinnenburg.de



Oststeinbek. Dr. Wieland Schinnenburg.

Foto: GS