

Kopf- und Rückenschmerzen: Oft sind es die Zähne

Viele Schnarcher pressen und knirschen!



Viele Menschen pressen unter Stress unbewusst die Zähne zusammen und werden zu ‚Knirschern‘, vorzugsweise im Schlaf. Besonders schlimme Auswirkungen sind bei Schnarchern festzustellen, die oft unter einer Apnoe, also Atemaussetzern, leiden. Oft sind es sogar erst die Zähne, die uns auf die Spur des Schlafproblems führen“, sagt Dr. Christel Pfeifer vom „Haus der Zahngesundheit Köln“.

Der Grund für das Pressen und Knirschen liegt oft in der brutalen „Weckreaktion“ des Körpers, welche die Atempause beenden soll. Das blitzartige Einschleusen von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol führt im Kiefer kurzzeitig zu äußerster Anspannung.

Rücken- und Nackenschmerzen sind die Folge

Treffen aber Ober- und Unterkiefer nicht mehr in der korrekten Position aufeinander, sind oft vielfältige Störungen und Schmerzen die Folge. Das können Spannungskopfschmerzen sein, die Beschwerden können aber auch bis hin zu Blockaden der Halswirbelsäule und zum Beckenschiefstand reichen. Man spricht dann von einer Craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Geringste Abweichungen im Kiefer reichen, um in den weiteren Statikebenen wie Wirbelsäule und Becken große Veränderungen hervorzurufen. Bei einer zahnärztlichen Behandlung muss daher immer auch auf die Statik geachtet werden. Viele Menschen gehören zu den „Knirschern“, ohne es zu wissen. Besonders häufig betroffen sind Men-

schen im zweiten und dritten Lebensjahrzehnt. Wenn kein aufmerksamer Partner das nächtliche Mahlen der Zähne bemerkt, ist der Zahnarzt oft der erste, dem eine schleichende Erosion der Zähne auffällt.

Zentnerschwerer Druck zerstört die Zähne im Schlaf

Kein Wunder, denn der von der Kiefermuskulatur erzeugte Druck, mit dem die Kiefer beim Knirschen aufeinandergepresst werden, ist rund zehnmal so hoch wie der normale Kaudruck. Die gewaltigen Kräfte schaden nicht nur den Zähnen, sondern auch der Muskulatur und den Kiefergelenken.

Im Haus der Zahngesundheit Köln wird ein breites ganzheitliches Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten vorgehalten. In der Regel kann den Patienten bereits innerhalb kurzer Zeit geholfen werden. Um die Behandlungserfolge zu optimieren, ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Orthopäden, Kinderärzten, Physiotherapeuten, Osteopathen usw. unerlässlich.



Machen Sie den Selbstcheck!

Haben Sie häufig Kopfschmerzen?

Ist Ihr Nacken verspannt?

Wachen Sie morgens mit schmerzenden Wangenmuskeln auf?

Beobachten Sie eine schleichende Veränderung Ihrer Zahnstellung?

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Biss nicht stimmt?

Leiden Sie unter morgendlicher Abgeschlagenheit oder Konzentrationsschwäche?

Ihr Team vom „Haus der Zahngesundheit Köln“



Dres. Paula Göser, Viviane Leers, Annette Wölfle, Christel Pfeifer

► Haus der Zahngesundheit Köln
Schillingsrotter Weg 11
D-50968 Köln-Marienburg
Tel.: 0221 / 37 55 95
Fax: 0221 / 34 14 61
www.linguator.de

www.haus-der-zahngesundheit-koeln.de

