

# Pressemitteilung

10. März 2021



**INFORMATIONSZENTRUM  
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT**  
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen  
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer  
Baden-Württemberg

## Zähneknirschen ist (k)eine Krankheit!

Neue Studie zeigt vermehrtes Zähneknirschen durch Pandemiebelastung auf

**„Jetzt beiß' doch mal Deine Zähne zusammen!“ – wie häufig hören wir diesen Satz oder benutzen ihn gar selbst als Aufmunterung oder Motivation für unseren Gegenüber. Arbeiten unter Druck ist heute keine Seltenheit. Und auch privat gilt es, so manche seelische Belastung zu wuppen - vor allem während unser Land von Lockdown und Maskenpflicht, Kurzarbeit und Existenzangst, Homeoffice und Homeschooling betroffen ist. Weil unser Alltag zwischen alledem nicht genügend Raum für eine Auseinandersetzung lässt, nehmen wir die Belastungen häufig mit ins Bett, wo sich dann unser Unterbewusstsein damit beschäftigt. Eine aktuelle Studie der Universität Tel Aviv und Wroclaw in Polen, belegt einen signifikanten Anstieg der Kieferschmerzen der Teilnehmer\*innen seit Beginn der Corona-Pandemie.**

Auch ohne Corona und seine immensen Belastungen, knirscht fast jeder Fünfte mit den Zähnen oder beißt sich auf Wangen und Zunge und das nicht nur nachts. Bruxismus, so die Fachterminologie für das Malmen des Gebisses, ist jedoch nicht nur ein harmloses Verbeißen der Zähne. Was im Mundraum mit dem Reiben der Kiefer und dadurch dem Anspannen der Muskeln beginnt, kann sich schnell auf den ganzen Organismus ausweiten.

Nicht nur der Zahn selbst leidet unter dem Druck und reibt sich ab, auch die Kiefergelenke verschleiben, denn beim Knirschen pressen sich die Kiefer bis zu zehn Mal stärker aufeinander, als bei einer normalen Kaubewegung. Bedingt durch die Anspannung kann es zudem zu Kopf- und Nackenschmerzen und infolge dieser Muskelverhärtungen auch zu Rücken- und Gliederschmerzen, Ohrenscherzen, einem Tinnitus oder Schmerzen in der Herzgegend kommen.

Auch die aktuelle Studie, die sich auf die Auswertung von 1.800 Fragebögen stützt, belegt, dass die Hälfte der Befragten unter übermäßigem Zähneknirschen und/oder Schmerzen in den Gesichtsmuskeln leiden. Erklärungen hierfür sieht die Forschungsgruppe vor allem im Stress und den verschiedenen Ängsten um die Existenz, Angehörige oder die eigene Gesundheit seit Beginn des Lockdowns.

Eine sogenannte Knirschiene, die in der Zahnarztpraxis angefertigt wird, kann das Knirschen unterbinden und die Zähne schützen. Die Ursachen hingegen müssen auf andere Weise gelöst werden: Entspannungsübungen können helfen und kleine Erinnerungsstützen, wie beispielsweise einem Klebepunkt auf dem Handy, der zur Entspannung mahnt. Manchmal reicht auch der Vorsatz, etwas nicht so verbissen zu sehen - angesichts der angekündigten Lockerungen und nahenden Schulöffnungen könnte das vielleicht weiterhelfen. (cos/IZZ)

**Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheits Baden-Württemberg (IZZ)**

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und  
der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg  
Heißbrühlstr. 7, 70565 Stuttgart