

FORUM ZAHNGESUNDHEIT

Eine Anzeigenonderveröffentlichung in der Süddeutschen Zeitung

Freitag, 16. April 2021

Der etwas andere Mundschutz

Zähneknirschen kann stressbedingt sein, doch es gibt Gegenmittel

Ein Mundschutz kann Zähne retten. Denn hier geht es ausnahmsweise einmal nicht um Kontaktbeschränkungen, Abstandsregelungen und den Schutz vor dem Coronavirus. Sondern um die bunten Kunststoffschienen, die man im Fernsehen regelmäßig im Mund von Boxern und Footballspielern aufblitzen sieht. Oder die durchsichtige Spange, die sich der Partner vorm Schlafengehen in den Mund legt, damit er nachts weniger mit den Zähnen knirscht.

Ein Mund- oder auch Zahnschutz soll Zähne und Kieferknochen schützen. Der häufigste Grund für seine Anwendung ist Bruxismus – Zähneknirschen. Lange Zeit dachten Zahnmediziner, das nächtliche Knirschen werde durch eine Fehlstellung des Gebisses ausgelöst. Oft kam es vor, dass den Patienten deshalb in aufwendigen Behandlungen die Zähne abgeschliffen und in eine „Idealform“ gebracht wurden, um die Zahnreihen zu verändern und ein Aufeinanderreiben zu vermeiden.

Heute ist die Forschung sich sicher: Zähneknirschen hat nichts mit der Zahnstellung zu tun. Die Ursachen liegen woanders. In den Genen, in der Einnahme von Psychopharmaka, auch Kaffee und Nikotin haben einen negativen Einfluss. Und: Bruxismus kann durch Stress und Ängs-



Bei diversen Sportarten, wie etwa Baseball, ist ein Mundschutz Vorschrift, doch auch beim Mountainbiken oder Skaten schützt er vor schwerwiegenden Verletzungen.

Foto: proDente

den Biss zu kontrollieren. Nicht nur in herausfordernden Zeiten wie gerade jetzt können kleine Auszeiten mit Spazierengehen oder Joggen gegen Stress helfen.

Wenn es Schlag auf Schlag geht

Mundschutz zu tragen, ist aber nicht nur akutell und bei Bruxismus sinnvoll. Auch von vielen Sportlern wird er gerne verwendet. Wenn in einem Boxkampf die Fäuste auf Gesichter prallen, wollen beide Gegner ihre Zähne selbstverständlich vor dem heftigen Aufprall schützen. Denn der Mundschutz schützt nicht nur die Zähne, sondern auch vor Gehirnerschütterungen, gerade im American Football. Dort kann ein Mundschutz die starke Druckwelle, die beim Aufprall von Ober- und Unterkiefer entsteht, abfedern. Ein Mundschutz bedeckt im Normalfall nämlich nicht nur die Zähne, sondern auch Teile des Kieferknochens. Schläge, Stürze und Hiebe können so den ganzen Kopf schützen. Nicht nur bei Kampfsportarten macht ein Mundschutz Sinn. Auch ein Handball, ein Basketball oder ein Puck können Verletzungen im Kopfbereich auslösen. Oder ein Fahrradsturz. Deshalb ist ein Mundschutz auch für Mountainbiker, Fußballerinnen, Turner und Skaterinnen angebracht. Beim Boxen, Eishockey und American Football ist der Mundschutz sogar Pflicht.

Welche Anforderungen muss ein Mundschutz im Sport erfüllen? Die Zahnreihen im Ober- und Unterkiefer müssen vollständig bedeckt sein. Biss und die Kiefereinstellung sollten nicht beeinträchtigt sein. Es sollte keine Behinderung bei Leistungsfähigkeit, Atmung und Sprechen bestehen. Der Mundschutz muss stabil und haltbar sein. Er muss gereinigt werden können. Der Schutz sollte geschmacks- und geruchlos sei, und es sollte die Möglichkeit zur individuellen Anpassung vorhanden gegeben sein.

Denn es gibt mehrere Arten von Mundschutz. Der konfektionierte wird in verschiedenen Größen hergestellt und nicht individuell angepasst. Dadurch ist er preiswert und im Fachgeschäft erhältlich, für regelmäßigen Gebrauch allerdings nicht geeignet. Er kann scheuern und die Überlastung einzelner Zähne zur Folge haben. Eine andere, vorgefertigte Möglichkeit ist der thermoplastische Schutz. Er ist ebenfalls günstig und kann durch Erhitzen in kochendem Wasser an das eigene Gebiss angepasst werden. Dieser Schutz schützt allerdings nur die Zähne und nicht das Zahnfleisch. Gegen harten Aufprall und feste Schläge ist er jedoch nur bedingt wirksam.

Die sicherste Variante ist ein individuell angepasster Mundschutz. Ähnlich wie die Knirschiene wird er von medizinischen Fachkräften angefertigt. Der Zahnarzt macht einen Abdruck von Zähnen und Kiefer, das Zahnlabor stellt aus diesem Abdruck ein Gipsmodell und aus diesem Gipsmodell einen Mundschutz her, der perfekt sitzt, auch harte Schläge dämpft und so die Zähne besser schützt. Allerdings kostet er zwischen 150 und 200 Euro.

Laura Dahmer

Inhalt

Der beste Zahnersatz im Alter	Seite 2
Ursache unbekannt: Kreidezähne	Seite 2
Strahlend weiß mit Bleaching?	Seite 3
Kinder und Mundhygiene	Seite 4
Mit dem Nachwuchs beim Zahnarzt	Seite 4
Gingivitis und ihre Folgen	Seite 5
Ästhetik und Prothetik	Seite 6

te ausgelöst und verstärkt werden. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kauen die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel reduziert. Demnach ist jeder fünfte Mensch in Deutschland von Bruxismus betroffen. Übrigens: Obwohl landläufig die Meinung vorherrscht, dass Menschen vorwiegend nachts mit den Zähnen knirschen, tritt Bruxismus doppelt so häufig tagsüber auf. Und hier gibt es jetzt doch eine Verbindung zum Coronavirus: Die Initiative ProDente berichtet, dass während der Pandemie einige Menschen mit Zähneknirschen auf den stressigen Lebensalltag und die Angst vor Ansteckung, wirtschaftlichen Folgen oder Arbeitslosigkeit reagieren.

Schädlich für Zahn und Kiefer

Bruxismus ist zwar eine Reaktion des Körpers, mit Stress umzugehen – behandelt werden sollte er aber trotzdem. Denn Zähneknirschen schadet nicht nur den Zähnen, sondern kann zu regelmäßigen Kopf- und Kieferschmerzen führen. Studien zeigen, dass Menschen mit Bruxismus ein mehr als dreifach erhöhtes Risiko für Kopfschmerzen haben. Auch Druck auf den Ohren, ein Tinnitus oder Nackenschmerzen können eine Folge von Bruxis-

mus sein. Die Zähne schleifen sich gegenseitig ab, auch Biss Spuren auf Wangen und Zunge sind nicht ungewöhnlich.

Eine übliche Behandlungsform, vor allem gegen nächtlichen Bruxismus, ist der Mundschutz, die sogenannte Knirschiene. Das ist eine Kunststoffschiene, die speziell an das Gebiss angepasst wird und zwischen vier und fünf Millimeter dick ist. Sie schützt die Zähne und kann zur Entspannung des Kiefers beitragen. Bei etwas 50 bis 75 Prozent der Patienten soll sie helfen, Knirschen zu reduzieren. Bei einem Viertel nimmt die unangenehme Knirscherei laut Medienberichten allerdings zu. Empfohlen wird deshalb, die Schiene mit Unterbrechungen zu tragen. Also zum Beispiel, fünf Nächte pro Woche mit Schiene zu schlafen, zwei Tage ohne. Dauerhaftes Tragen könnte dazu führen, dass man auch mit Schiene wieder stärker knirscht. Die Kosten für den Mundschutz werden im Normalfall von der Krankenkasse übernommen.

Neben dem Mundschutz gibt es noch weitere Therapiemöglichkeiten. Ärzte empfehlen vor allem Selbstbeobachtung: In welchen Momenten spanne ich den Kiefer an? Wie häufig passiert das? Als Gegenmaßnahme können Sticker mit roten Punkten helfen, die am Handy oder an anderen Alltagsgegenständen angebracht werden und bewusst daran erinnern sollen,

Langwierig und erfolgversprechend

Eine Wurzelbehandlung kann heute vielfach den betroffenen Zahn erhalten

Oft beginnt es mit leichten Beschwerden: Beim Eis essen durchzuckt ein kalter Schmerz den Zahn. Ein warmer Reiz beim Mittagessen löst gleichfalls Schmerzen aus. Wenige Tage später tut der Zahn durchgehend weh, die Wange schwillt an. Schuld daran ist meistens Karies, die sich ihren Weg durch den Zahn hindurch bis zu seiner Wurzel gegraben hat. Der Nerv im Zahnmark der Zahnwurzel, die sogenannte Pulpa, entzündet sich und schmerzt. Wer jetzt noch nicht zum Zahnarzt geht, riskiert, dass sich die Entzündung ausbreitet – oder gar, dass die Zahnwurzel abstirbt.

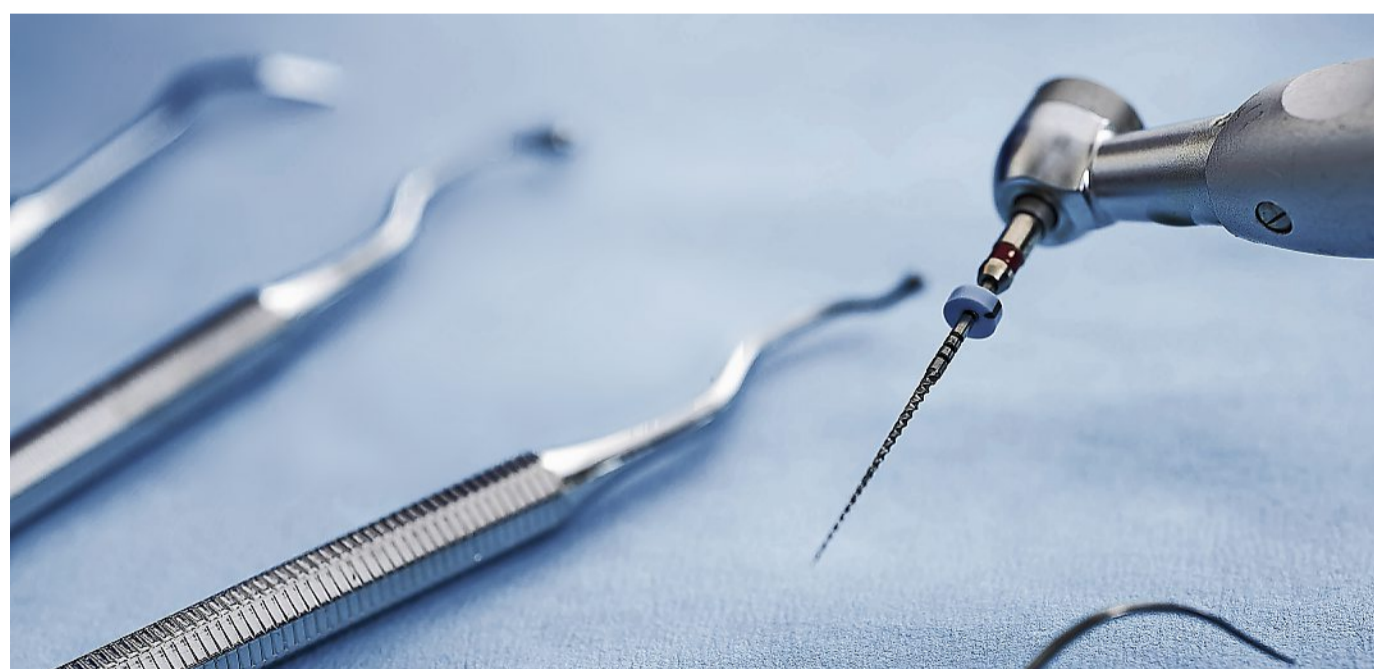
Früher hätte ein so tief entzündeter Zahn vermutlich gezogen werden müssen. Dank moderner Zahntechnik ist das nur noch selten nötig. Um die Entzündung zu stoppen und den betroffenen Zahn zu erhalten, ist ein Besuch bei der Zahnärztin notwendig. Sie untersucht den Zahn mittels einer Röntgenaufnahme und empfiehlt im Fall des Falles eine Wurzelbehandlung. Was übel klingt, tut oft nicht weh, ist aber aufwendig und unangenehm. Allerdings bietet die Behandlung hohe Erfolgschancen, den Zahn zu retten. Auch dann, wenn die Entzündung schon weit fortgeschritten ist.

Die Behandlung

Die Behandlung beginnt mit einer lokalen Betäubung. Meist legt der Zahnarzt den Mund mit einem elastischen Kunststofftuch aus, das den betroffenen Zahn ummantelt – einen sogenannten Kofferdam. So wird der Zahn während der Behandlung frei von Speichel und Bakterien gehalten. Anschließend öffnet der Zahnarzt den Zahn mit einem Bohrer, entfernt oberflächliche Karies und legt den Wurzelkanal frei. Der entzündete Nerv wird im Normalfall entfernt, beide Wurzelkanäle des Zahns werden mit dünnen, flexiblen Instrumenten gereinigt. Diese passen sich dem Wurzelkanal perfekt an.

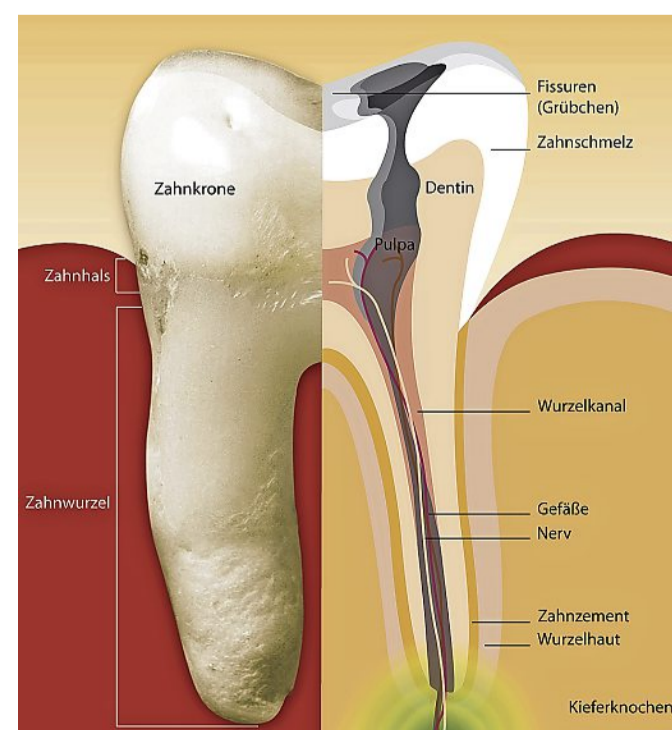
Anschließend werden die Wurzelkanäle mit einer desinfizierenden, antibakteriellen Lösung gespült. Weil die meisten Wurzelbehandlungen, gerade bei fortgeschrittenen Entzündungen, mehrere Sitzungen von etwa einer Stunde benötigen, verschließt der Zahnarzt den betroffenen Zahn mit einer provisorischen Füllung. Sie soll verhindern, dass bis zur nächsten Sitzung Schmutz oder Bakterien in den Zahn eindringen. Die nächste Sitzung läuft dann etwa so ab wie die vorhergegangene: Der Zahnarzt entfernt die provisorische Füllung und reinigt die Wurzelkanäle. Ist die Wurzelbehandlung abgeschlossen, bekommt der Wurzelkanal eine Füllung. Diese besteht meist aus Guttapercha, einer gummiartigen Masse, und einem speziellen, dünnflüssigen Wurzelfüllmittel. Der Zahnarzt hat nun allerdings einen aufgeböhrt Zahn hinterlassen. Auch dieser muss verschlossen werden. Oft wird hierfür eine Krone angefertigt, die den Zahn optisch wiederherstellen soll.

Wenn alles gut läuft, ist die Behandlung an dieser Stelle vorbei. Nach sechs bis zwölf Monaten kontrolliert der Zahnarzt im Regelfall per Röntgenaufnahme, ob die Wurzelbehandlung erfolgreich war. Leider ist das nicht immer der Fall – dann droht eine Wiederholung der Behandlung. Selten ist



Für eine Zahnwurzelbehandlung sind heute feinste Instrumente verfügbar. Das macht die Behandlung durch den Zahnarzt sehr viel einfacher (oben). Denn die Entfernung von Wurzelkanälen oder gar -spitzen ist Millimeterarbeit (rechts). So kann in den meisten Fällen der betroffene Zahn erhalten werden. Foto: proDente/Dirk Kropp

es jedoch notwendig, tiefer „zu graben“. Das ist dann der Fall, wenn die Entzündung in der Wurzelspitze des Zahns sitzt. Hier empfiehlt sich eine Wurzelspitzenresektion. Sie läuft ähnlich ab wie die Wurzelbehandlung. Hierbei muss allerdings die Wurzelspitze operativ freigelegt und entfernt



werden. Dabei trennt der Zahnarzt etwa zwei bis drei Millimeter der Wurzelspitze ab. Der Knochen über der betroffenen Wurzelspitze wird entfernt, um an das entzündete Gewebe heranzukommen. Der Zahnarzt bereitet den Wurzelkanal auf und füllt ihn. In der Regel erfolgt diese Operation ambulant unter örtlicher Betäubung.

Wer zahlt?

Ganz schön aufwendig also, so eine Wurzelbehandlung und ihre möglichen Folgen. Mehrere Sitzungen beim Zahnarzt, lokale Betäubungen, langwierige Behandlungen – dabei können insgesamt zwischen 200 und 1000 Euro anfallen. Und wer zahlt? Die gute Nachricht: Im Normalfall die Krankenkasse. Die Voraussetzungen dafür klingen etwas kurios. Die Behandlung muss Aussicht auf Erfolg haben, der Zahn „erhaltungswürdig“ sein. Beides bemisst sich nach bestimmten Kriterien. Die Erfolgschancen sind für die Krankenkasse dann gegeben, wenn der Zahnarzt die Wurzelkanäle bis nahe an die Wurzelspitze behandeln und sie auch bis dorthin dicht abfüllen kann.

Ob der Zahn erhaltungswürdig ist, misst sich vor allem an drei Punkten: Der Backenzahn steht in einer vollständigen Zahnreihe ohne Lücke. Die Behandlung verhindert, dass die Zahnreihe einseitig nach hinten verkürzt wird. Oder die Behandlung kann vorhandenen Zahnersatz erhalten. Eine Wurzelspitzenresektion übernimmt die gesetzliche Krankenkasse dann, wenn sich der Zahn im Front- oder Seitenzahnbereich befindet.

Zahnrettung dank moderner Technik

Statt einen entzündeten Zahn verlieren zu müssen, gibt es heutzutage also Möglichkeiten, ihn zu erhalten. Dank Millimeterarbeit bei der Wurzelbehandlung ist das möglich. Dafür bedarf es passgenauer Instrumente, die die heutige Zahntechnik bereitstellen kann. Diese winzigen, flexiblen Bürsten aus einer Nickel-Titan-Legierung oder aus Edelstahl passen sich dem Wurzelkanal perfekt an. Mit den modernen Wurzelfüllmaterialien können die bearbeiteten und ausgehöhlten Wurzelkanäle außerdem vollständig und dicht verschlossen werden.

Mithilfe von Lupenbrille und Röntgengerät kann der Zahnarzt den betroffenen Zahn und die entzündete Wurzel schnell sehen und diagnostizieren. Durch die Lupenbrille, die zwei- bis fünfmal vergrößert, können selbst winzige Zahnwurzeln entdeckt und behandelt werden. So führt die Wurzelbehandlung in immer mehr Fällen zum Erfolg. Wer also unter Zahnschmerzen und einer geschwellenen Wange leidet, muss sich noch nicht gleich Sorgen machen. Zum Zahnarzt gehen sollte man aber trotzdem so bald wie möglich. Damit es jedoch gar nicht erst soweit kommt, gilt auch hier: Gute Mundhygiene und Zahnpflege sind als Präventionsmaßnahmen ebenso wichtig wie eine gesunde Ernährung, denn bekanntlich ist Zucker der beste Freund der Karies.

Laura Dahmer