



## DR. GOPPERT & KOLLEGEN ZAHNÄRZTE

Zahnärzte Dr. Goppert & Kollegen MVZ  
GmbH  
Zeppelinstraße 31  
70193 Stuttgart

Homepage: <https://www.praxis-dr-goppert.de>  
E-Mail: [info@praxis-dr-goppert.de](mailto:info@praxis-dr-goppert.de)  
(<mailto:info@praxis-dr-goppert.de>)  
Telefon: 0711-9979919-0 (tel:0711-9979919-0)  
Telefax: 0711-997991947

# Knirscherschiene

Nach aktuellen Schätzungen knirschen etwa 10 bis 15 Prozent der Erwachsenen in Deutschland mit den Zähnen. Oft werden Betroffene zum Beispiel erst vom Partner darauf aufmerksam gemacht, dass sie knirschen. Zuvor hatten sie zwar möglicherweise Beschwerden wie Muskelverspannungen oder Zahnschmerzen festgestellt, haben jedoch nicht erkannt, dass Zähneknirschen die Ursache dafür sein könnte.

Ein häufiger Grund für nächtliches Zähneknirschen ist Stress, den die Betroffenen „mit ins Bett nehmen“. Im Schlaf wird der Stress unbewusst an die Kaumuskel weitergegeben. Manchmal sind die Auslöser für nächtliches Knirschen aber auch im Mund selbst (falsche Zahnkontakte, unharmonischer Zusammenbiss) zu finden.

## MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN DES KNIRSCHENS

Beim Knirschen oder auch Pressen wirken große Kräfte auf Zähne, Kiefer und Kaumuskel. Die möglichen Folgen der Überlastung sind zum Beispiel Muskel- und Kieferschmerzen, Kieferknacken und Schäden an den Zähnen (übermäßige Zahnabnutzung, Überempfindlichkeit, Risse im Zahnschmelz u.v.m.) sowie an vorhandenem Zahnersatz.

Darüber hinaus kann auch das Kiefergelenk überlastet werden. Zähneknirschen zählt zu den häufigen Auslösern einer Funktionsstörung im Kausystem, der sogenannten Craniomandibulären Dysfunktion (CMD) (<https://www.praxis-dr-goppert.de/behandlung/funktionstherapie-kiefergelenkdiagnostik>).

## WAS TUN BEI ZÄHNEKNIRSCHEN?

Die erste Behandlungsmaßnahme ist eine Knirscherschiene. Diese besteht aus Kunststoff und wird auf Basis von Gebissabdrücken individuell für jeden Patienten hergestellt. Die Schiene schützt die Zähne vor übermäßigem Abrieb und entlastet Kaumuskulatur und Kiefergelenke. Oft ist eine solche Schiene bereits ausreichend, allerdings ist die Ursache des Knirschens dadurch nicht behoben.

Um Kiefergelenksprobleme bzw. eine Craniomandibuläre Dysfunktion zu behandeln, ist eine funktionsdiagnostische Untersuchung und gegebenenfalls eine nachfolgende Behandlung zum Beispiel mit bestimmten Zahnschienen (einer Schienentherapie) erforderlich.

Ergänzend sind bei Zähneknirschen manchmal Lockerungs- und Entspannungsübungen für die Muskeln hilfreich.

„Abgeknirschte Zähne“ können in der Regel mithilfe spezieller Kompositfüllungen wiederaufgebaut werden.

*Sie haben Fragen zum Thema? Vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin (<https://www.praxis-dr-goppert.de/kontakt>)*

[Datenschutz \(/kontakt/datenschutzerklaerung\)](/kontakt/datenschutzerklaerung)