



Entspannungs- oder Aufbisschienen („Knirscherschienen“)

Was sind „Schienen“?

Eine **Entspannungs- oder „Knirscherschiene“** ist eine individuell angefertigte Kunststoffschiene, die über Nacht auf den Zähnen getragen wird und so das Knirschen oder übermäßige Zusammenpressen der Zahnreihen gezielt verhindern kann. Knirschen und andere „Gewohnheiten“, wie das übermäßige Zusammenpressen der Zähne, sind in der heutigen Gesellschaft häufig anzutreffen..

Warum überlaste ich meine Zähne?

Pressen/Knirschen kann sehr vielfältige Gründe haben.

Meistens aber sind diese so genannten Parafunktionen Hinweise aus dem Unterbewusstsein für eine übermäßige Belastung durch Stress, Ärger und körperlich-seelische Anspannung. Unser Körper versucht, diese Überlastung durch Pressen/Knirschen zu kompensieren. Der Volksmund bemerkt sehr treffend, dass man sich durch eine üble Sache „durchbeißen“ muss oder dass man an einem Problem „lange zu kauen“ hat.

Kann ich selbst erkennen, ob ich meine Zähne überlaste??

Ein sichtbares Erkennungszeichen fürs Zähneknirschen sind wie eingeschliffen wirkende Facetten und nach geraumer Zeit eingeebnete, plane und glatte **Zahnflächen**.

Oft spürt man aber schon wesentlich früher, dass etwas nicht in Ordnung ist..

Menschen, die mit den Zähnen knirschen, haben oftmals überempfindliche Zahnhälse, aber auch Schmerzen wie Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen und Knacken oder Geräusche oder auch Schmerzen im Kiefergelenk, besonders nach dem Aufwachen am Morgen. Manchmal fühlen sich die Zähne auch an, als ob sie zu lang wären oder nicht richtig zueinander passen

Bei längerfristigen Fehlfunktionen können Kiefergelenke und Kaumuskelatur überbeansprucht werden und es kann zu langfristigen Schäden im Kausystem mit chronischen Kiefergelenksbeschwerden kommen.

Was soll die Schiene bewirken?

Die Knirscherschiene kann das Knirschen an sich nicht verhindern, jedoch die Folgen des nächtlichen Knirschens mildern.

Die Schiene wird aus Kunststoff gefertigt und liegt schützend um die Zähne, so dass Zahnschäden und Abnutzung verhindert werden.

Die Muskulatur und das Kiefergelenk werden durch die Kunststoffschiene entlastet, was zur Milderung der Schmerzen beitragen kann.

Bei chronischen Beschwerden, die nicht nach einigen Wochen Schiene tragen verschwinden oder nach Absetzen der Schiene immer wieder auftreten, gibt es neben den unbewussten alltäglichen Stressfaktoren oft auch orthopädische, neurologische und andere Ursachen, die eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von Orthopäden, Zahnärzten, Physiotherapeuten und Nervenärzten nötig machen.



Wie lange muss die Schiene getragen werden?

Zunächst einmal konsequent mindestens 6 Wochen jede Nacht oder nach anderer Anweisung (s.u.). Eine Kontrolluntersuchung zeigt oft deutliche Abnutzungen und „Schleifspuren“ auf der Schiene.

Je nach Befund wird Ihnen der Zahnarzt empfehlen, die Schiene regelmäßig weiter zu tragen oder in immer größer werdenden Abständen „auszuschleichen“.

Wann soll ich meine Schiene tragen?

- immer nachts
- zusätzlich am Tag bei besonderem Stress
- zunächst 24 Stunden außer zum Essen

Was muss ich noch beachten?

- Zur Reinigung keine Reinigungstabletten verwenden!
- Nur mit Zahnbürste und wenig Zahnpasta reinigen.
- Die Schiene nur in der Schienenbox aufbewahren und transportieren (Schutz vor Beschädigung).
- Schiene zu Kontrollterminen bitte mitbringen.

