Schädliche Beißgewohnheiten

Die menschlichen Zähne und das menschliche Gebiss haben nicht nur die Aufgabe, Nahrung zu zerkleinern. Das Gebiss spielt vielmehr bei vielen seelischen Lebensvorgängen eine bedeutende Rolle. Wer sich über etwas herzlich freut und lacht, zeigt seine Zähne. Wer keine oder schlechte Zähne hat, kann oft nicht mehr herzlich lachen.

Auch seelische Probleme oder Schwierigkeiten stehen in vielfältigen Beziehungen zum Gebiss und zum Kauvorgang. Dies erkennt man auch an vielen Sprichworten: Man kaut an Problemen herum. Man beißt sich durch Schwierigkeiten hindurch. Wer in Schwierigkeiten ist, muss die Zähne zusammenbeißen. Man knirscht vor Wut mit den Zähnen. Man muss schließlich ins Gras beißen.

Ein derartiges Beißen findet tatsächlich bei den meisten Menschen statt, ohne dass es ihnen bewusst wird. Derartige Beißvorgänge können — ebenso wie das Knirschen mit den Zähnen — zu schweren Gebißschäden und schließlich zum Verlust einzelner oder vieler Zähne führen.

Wie kann man erkennen, ob man selbst bei seelischen oder auch körperlichen Anstrengungen solche Beißvorgänge ausführt, die eventuell schon zu Schäden geführt haben?

Sehen Sie sich Ihr Gebiss einmal im Spiegel an.

Außer dem, was Sie im Spiegel sehen können, gibt es auch noch andere Hinweise auf eine Gefährdung Ihres Gebisses. Dazu gehört häufiges Zahnfleischbluten ebenso wie die Beobachtung, dass Zähne wackeln.

Nicht selten treten als erstes Kennzeichen einer streß- oder seelisch bedingten Überlastung eines Gebisses Kopfschmerzen im Schläfengebiet auf, die entweder schon morgens vorhanden sind oder sich im Laufe des Tages verstärken können bzw. gegen Abend auftreten.

Wenn Sie eine der genannten Beobachtungen machen, sollten Sie sich mit Ihrem Zahnarzt darüber beraten.

Bevor Sie dieses tun, können Sie aber schon mit einem kleinen "Trick" selbst feststellen, ob Sie Ihr Gebiss überlasten.

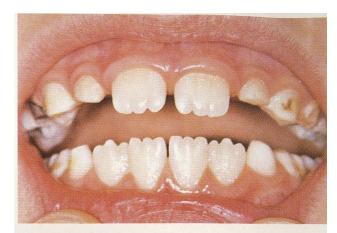
Bringen Sie an Ihrem Arbeitsplatz, in Ihrem Auto unter dem Rückspiegel und in Ihrem Heim an verschiedenen Stellen, an denen Sie intensiv beschäftigt sind, weiße postkartengroße Schilder mit einem roten Punkt oder mit einem roten Kreuz an. Immer dann, wenn Sie zufällig während Ihrer Tätigkeit auf diese Markierung sehen, fragen Sie sich: "Was mache ich gerade mit meinen Zähnen, mit meiner Zunge und mit meinen Lippen?"

Normal ist, dass sich bei diesen Gelegenheiten Ihre oberen und unteren Zähne nicht berühren, dass Ihre Zunge nicht irgendwo gegen die Zähne gepresst wird, sondern ohne Anstrengung mit der Zungenspitze hinter den unteren Zähnen liegt, und dass die Lippen nicht zwischen die Zähne gequetscht oder gesaugt werden.

Alles, was von diesem Normalzustand abweicht, schädigt Ihre Zähne. Das Ergebnis ihrer Beobachtung sollten Sie beim nächsten Besuch Ihrem Zahnarzt mitteilen.

Gefährliche Überlastungen Ihrer Zähne können auch im Schlaf vorkommen. Hinweise darauf sind ebenfalls Kopf- oder Gesichtsschmerzen beim Aufwachen. Wenn Sie dies häufiger beobachten, sollten Sie baldmöglichst Ihren Zahnarzt aufsuchen. Machen sie auch in diesem Fall einige Tage vorher den oben beschriebenen Versuch mit dem roten Punkt. Sie werden dadurch dem Zahnarzt das genaue Erkennen Ihrer Störung und die Abhilfemöglichkeiten erleichtern.

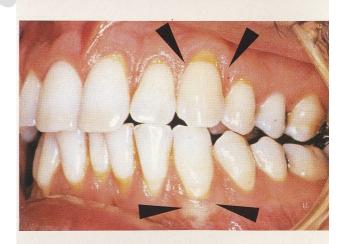
Kindliche und jugendliche Schneidezähne haben eine gezackte Schneidekante mit meist drei Höckern. Die Eckzähne haben eine Spitze.



Im Erwachsenengebiß — etwa vom 18. bis 20. Lebensjahr an —sind bei den meisten Menschen die Höcker schon abgeschliffen. Die Zähne sind gradkantig. Eine verstärkte Abnutzung liegt bereits vor, wenn die Eckzahnspitzen gradflächig abgekaut sind (Pfeil). Dies kann ein Hinweis für Sie sein, dass Sie seelischstreßbedingte Beißgewohnheiten haben.



Diese gehen über das normale Maß hinaus und bedeuten eine Gefahr für Ihr Gebiss, wenn sich an einzelnen oder mehreren Zähnen das Zahnfleisch unter Bildung wulstähnlicher Ränder zurückzieht. Die Pfeile auf dem nebenstehenden Bild zeigen solche Veränderungen an.

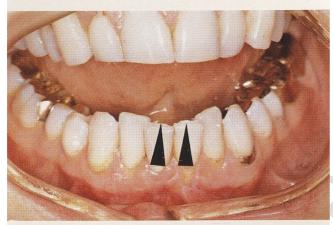


Andere Zeichen für eine nicht ungefährliche Überlastung sind Muldenbildungen an den oberen oder unteren Front- und Eckzähnen, in denen beim Darüberstreichen der Fingernagel hängenbleibt. Diese Muldenbildungen sehen zunächst ganz harmlos aus und sind — wie das nebenstehende Bild deutlich macht — nur bei genauem Hinsehen erkennbar.





Dasselbe gilt auch, wenn Sie auf den äußeren Zahnoberflächen in der Nähe des Zahnfleischrandes Verfärbungen wie in dieser Abbildung finden. Diese Verfärbungen lassen sich auch durch intensives Zähneputzen nicht beseitigen.



Schäden sind durch die genannten Beißgewohnheiten auch zu befürchten, wenn Sie an den Schneidekanten Ihrer Frontzähne —so wie auf dem Bild an den unteren Zähnen zu sehen — unregelmäßige, wie abgebrochen erscheinende Partien erkennen. Diese sind ein ziemlich zuverlässiger Hinweis, dass Sie Ihre Zähne überlasten.



Gefährlich für Ihr Gebiss wird es aber, wenn Sie beobachten, dass allmählich zwischen einzelnen Zähnen Lücken entstehen — wie es die Abbildung zeigt —, die Sie bis dahin nicht beobachtet haben.



Besonders gefährlich für die Erhaltung aller Ihrer Frontzähne wird es, wenn Sie mehrere Lückenoder Spaltbildungen an den Stellen sehen, an denen die Zähne vorher engen Kontakt miteinander hatten.