

Zähneknirschen

Kiefer - Relax

Finde Linderung für Dein Lächeln

Kopfschmerzen

Tinnitus & Ohrenschmerzen

Knirschen & Knacken des Kiefers

Schmerzhafte Entzündungen im Kiefer

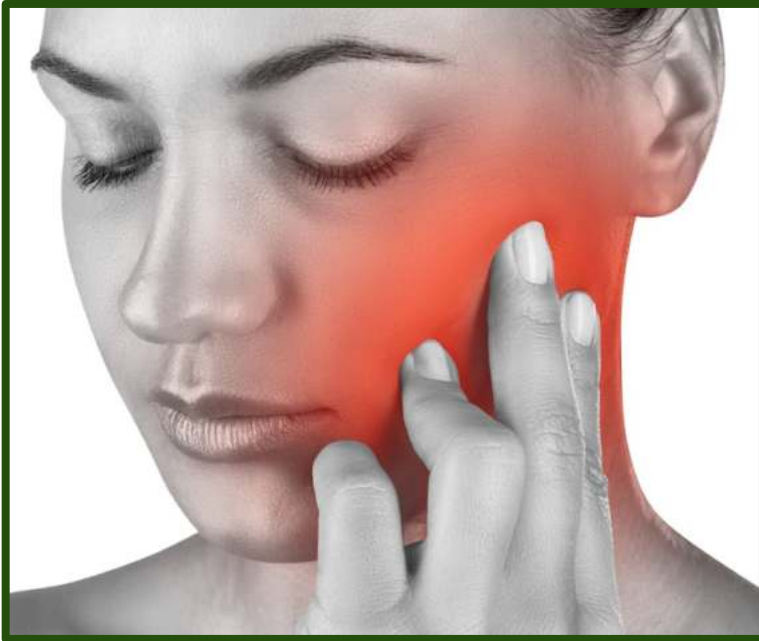
An der Kaufläche „abradierte“ Zähne

Verspannter Nacken



Zähneknirschen ist ein muskuläres Verspannungsthema und Stress die häufigste Ursache

Etwa jeder fünfte Mensch ist von Zähneknirschen betroffen.
(Quelle AOK und SWR)



Was ist Bruxismus?

Bruxismus ist das Zähneknirschen oder -pressen, oft während des Schlafens. Es kann zu Zahnproblemen („abradierte“ Zähne oder Kieferentzündungen), Ohren- oder Kopfschmerzen und vor allem Verspannungen im Kiefer, Nacken und der Schulter führen.

Warum knirschen oder pressen Menschen?

Stress, Angst oder unausgeglichene Bissverhältnisse können Gründe sein. Oft geschieht es unbewusst, während wir schlafen.

Was kann der Zahnarzt für Dich tun?

Dein Zahnarzt kann die Ursachen untersuchen und maßgeschneiderte Lösungen bieten. Dazu gehören Schutzschienen und Behandlungen für eventuelle Zahnbeschädigungen.

Was kannst Du selbst für Dich tun?

Stressbewältigung: Finde Wege, um Stress abzubauen, z. B. mit Yoga oder der bei mir trainierbaren Achtsamkeitsmeditation oder progressiven Muskelrelaxation (PMR). Vor allem aber Geduld haben.
Entspannungsrituale: Vor dem Schlafengehen beruhigende Rituale oder Körperübungen einführen, um den Kiefer zu entspannen.

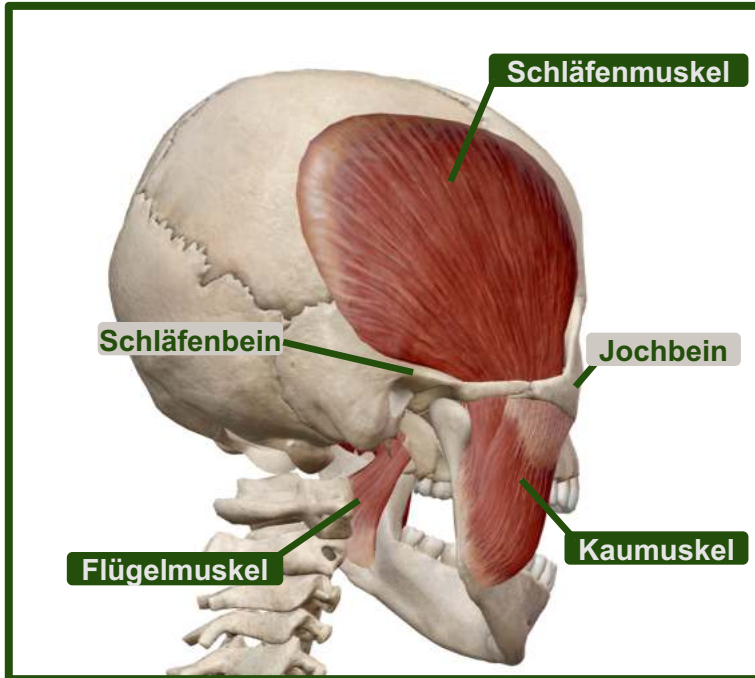
Wie hilfreich ist eine Schulter- & Nacken- sowie Kiefernmassage?

Achtsam ausgeführte Massagen fördern die Durchblutung und reduzieren die Spannungen in der Muskulatur. Sie helfen Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Kiefer - Relax
Finde Linderung für Dein Lächeln

Psychischer Druck lässt sich leider gut über die Zähne ableiten

Irrsinnige Kräfte
Weit über 100 Kilo wirken auf den Kiefer. Neuere Studien sagen sogar bis zu 400 Kilo (Quelle SWR)



Bei der konzentrierten Arbeit am Computer pressen viele auch tagsüber unbewusst

(Un-) Bewusstheit für Körper und Geist

Zwischen seelischer Verfassung und unserem Kauapparat hat der Volksmund schon lange einen Zusammenhang erkannt:

- Belastende Situation: Zähne zusammenbeißen und durch
- Sich in etwas verbeißen und mit Biss an einer Sache dranbleiben
- Vor Angst mit den Zähnen klappern
- Auf einem Problem herumkauen
- Einem anderen auf den Zahn fühlen
- **Etwas Zähneknirschend hinnehmen**

Emotionaler Stress, ausgelöst durch z.B. beruflichen und / oder privaten Druck, oder finanzielle Probleme, oder Sorgen um den Arbeitsplatz, die Kinder oder der Gesundheit bis hin zu Überforderung ist oftmals die Hauptursache und sucht sich sehr häufig den Kauapparat als Ventil.

Erduldest Du oder unterdrückst Du Frust / Ärger? Manchmal hilft es den Mund aufzumachen - auf körperlicher und seelischer Ebene!

Anatomischer Zusammenhang

Die Kaumusculatur besteht aus vier Muskeln, die maßgeblich am Kauen beteiligt sind. Der Kaumuskel und der Schläfenmuskel für das Kiefer schließen und die Flügelmuskeln (die sich auf der Innenseite des Unterkiefers befinden) für die Kieferöffnung und die Mahlbewegung

Der Kiefer bewegt sich täglich etwa 10.000 Mal, was erklärt, dass er anfällig für Verspannungen ist. Zudem gehen innere und äußere Anspannung, was die Muskeln verkürzen lässt, immer Hand in Hand. Ebenso wie innere und äußere Entspannung. Deshalb sollten wir die Kaumuskeln massieren und dehnen.

Einer Zivilisationskrankheit auf der Spur: Welche Ursachen sehen Krankenkassen und andere Experten?

Ursachen	<u>Barmer</u>	<u>TKK</u>	KKH	<u>AOK</u>	Salus BKK	<u>Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs</u>	<u>Psychologe Ralf Schäfer</u>	Meine Zahnärztin Dr. Laura Schiele
Emotionaler Stress	0	0	0	0	0	0		0
Defensiv-Reaktionen auf emotionalen Stress und eher die Zähne zusammen pressen. Weniger positive Stressbewältigungsstrategien							0	
Sorgen um Familie, Arbeit, Gesundheit			0			0		
(Unbewusster) Frust und Ärger			0					
Überforderung						0		
Angststörungen		0			0	0		
Schlafstörungen z.B. Apnoe	0			0	0	0		0
Genetische Faktoren				0	0	0		
Refluxkrankheit	0			0		0		
Hoher Alkohol-, Koffein oder Drogenkonsum	0	0		0	0	0		
Passivrauchen gilt bei Kindern als Risikofaktor						0		
Depressionen bzw. bestimmte Medikamenten z.B. Antidepressiva,	0			0		0		
Seitenschläfer Schlafposition								0
Abweichung in der Bisslage (Fehlbiß)	0	0	0		0			0

Das Frauengesundheitsportal rät als positive Bewältigungsstrategie auch das Wiederlernen von Achtsamkeit für den eigenen Körper

Achtsamkeitsmeditation wird hier empfohlen



Positive Bewältigungsstrategien

Wichtig ist, wie Sie mit negativen Lebensereignissen und Stress umgehen. Dabei kann es helfen, sich eigene Wahrnehmungen und Verhaltensmuster bewusst zu machen

Versuchen Sie sich abzugrenzen und ziehen Sie sich aus einer stressigen Situation auch einmal zurück, wenn die Belastung zu groß wird

Das Wiedererlernen von **Achtsamkeit** kann Sie dabei unterstützen, die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu verbessern.

Entspannungsverfahren wie zum Beispiel Yoga oder auch Meditationstechniken können Ihnen dabei helfen.

Die achtsamkeitsbasierte TouchLife Massage fördert auf genussvolle Weise die eigene positive Körperwahrnehmung

Quelle: <https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/psychische-gesundheit/psychisch-gesund-bleiben/positive-bewaeltigungsstrategien/>

Mein Angebot, das die Behandlung Deines Zahnarztes ergänzt: Reines Wohlfühlprogramm oder darf es etwas mehr sein?



Kiefer - Relax – Wellness

Das gönne ich mir

Achtsame Massage von Kopf, Kiefer, Schulter und Nacken

30 Minuten reine Entspannung für 39€



Zu meiner Website

Kiefer - Relax – Selfness

Das gönne ich mir und lerne zusätzlich für mich selbst vorzusorgen

- 30 Minuten Aufbau von Körperbewusstsein
- 30 Minuten achtsame Massage von Kopf, Kiefer, Schulter und Nacken
- 30 Minuten Entspannungstechniken wie Achtsamkeitsmeditation, progressive Muskelrelaxation und einfache Körperübungen erlernen

**Insgesamt 90 Minuten Entspannung
und Hilfe zur Selbsthilfe für 99€**



Es ist wichtig zu beachten, dass Massagen allein möglicherweise nicht ausreichen, um Bruxismus vollständig zu behandeln. Eine enge Zusammenarbeit mit Deinem Zahnarzt ist ratsam, um die genauen Ursachen zu identifizieren und eine individuelle Therapie zu entwickeln. **Meine Massagen können jedoch eine wertvolle ergänzende Maßnahme sein, um Symptome zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.**