

Hilfe für Zerknirschte

Knirschen mit den Zähnen stört nicht nur die Nachtruhe der ganzen Familie, es schadet auch den Zähnen ganz enorm. Das muss nicht sein, denn es gibt eine einfache und wirksame Abhilfe.

VON GISELA BLAU

Nicht umsonst ist alles, was zähneknirschend hingenommen werden muss, etwas äusserst Begaties. Muss jemand gar die Zähne zusammenbeissen, so verursacht stets ein bewegender Schmerz diese schmerzhafteste Bewegung. Eine grosse Anzahl Menschen leiden unter Bruxismus. Zehn bis zwölf Prozent

der Jugendlichen und noch drei Prozent der Älteren jenseits der 60 sind davon betroffen.

Es gibt zwei Typen von Bruxismus: Die einen beissen nachts fest ihre Zähne zusammen, ohne sie hin und her zu bewegen, und erwachen mit grausamen Schmerzen in der Kaumuskelatur.

Der exzentrische Bruxismus dagegen ist viel unangenehmer, für den Schläfer selbst und erst recht für den Partner oder die Partnerin.

Diese Bruxismus-Variante äussert sich in starken Mahlbewegungen der Kiefer. Das Knirschen tönt in der stillen Nacht sehr laut, und mit der Zeit leidet auch das

stärkste Gebiss Schaden. Geknirscht wird nachts meist wegen Stress und Angstzuständen während des Tages, beispielsweise vor Prüfungen. Geraten wird dann zu Vorsichtsmassnahmen: Abends nicht rauchen, Alkohol-Exzesse vermeiden, möglichst nicht auf dem Rücken schlafen, Lärmquellen wie

Computer oder Fernsehgerät ausschalten oder wenigstens aus dem Schlafzimmer verbannen.

Zerknirschung wegen des Knirschens reicht nicht, Abhilfe muss her. Glücklicherweise gibt es eine einfache Methode gegen den Bruxismus. François Pellouchoud hat in seinem Labor in der Westschweiz ein Konzept für eine Aufbiss-Schiene entwickelt, die das Mahlen der Zähne verhütet. Wer auf seiner Homepage www.impexbo.ch eine Bestellung aufgibt, erhält ein Kit zugeschiedt, mit dem selber ganz leicht ein Abdruck der Zähne hergestellt werden kann. Rund zwei Wochen später trifft per Post die auf Mass gefertigte Schiene ein, die neun bis achtzehn Monate hält. Die Schiene ist eine effiziente Vorbeugung und auch viel billiger als eine Sanierung des zermahlten Gebisses.



ANZEIGE



BiteStrip®: Gerät zum Messungen von nächtlichen Zähneknirschen (Bruxismus)




CHF 60.-

BruxEnd®: Aufbiss-Schiene nach Mass gegen Zähneknirschen & Bruxismus



CHF 250.-

SleepRight®: Verhindert Zähneknirschen & Bruxismus



CHF 99.-



DentureBrite®: das professionelle Vibrationsreinigungsggerät für Zahnprothesen, Aufbiss-Schiene und SleepRight® Geräte



CHF 60.-

Impexbo GmbH
 Rue de la Maison de Commune 6
 1041 Bottens
 info@impexbo.ch – www.impexbo.ch