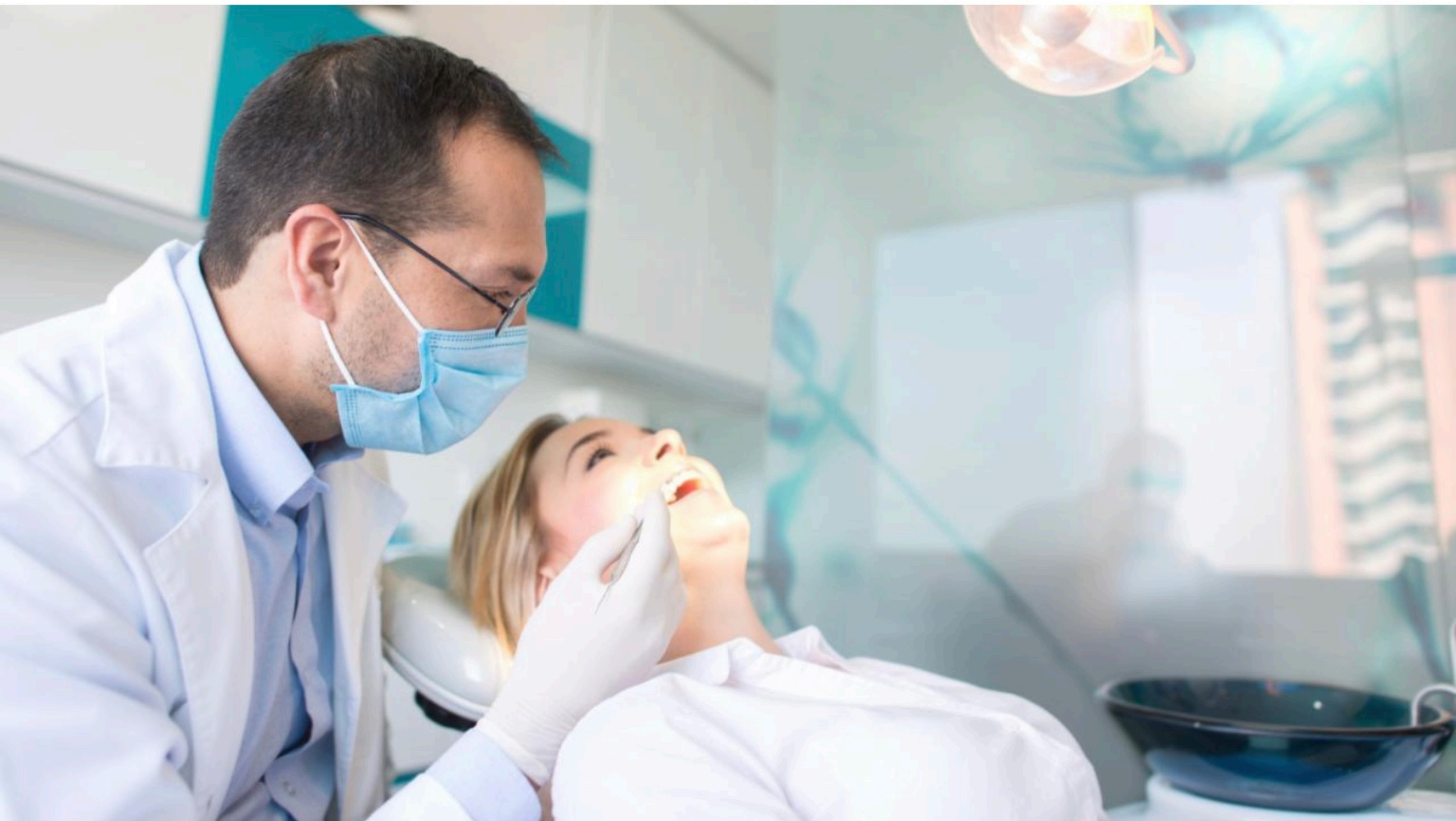


ZAHNARZT ERKLÄRT Migräne? Auslöser können die Zähne sein

01.03.2020 - 09:33 Uhr



Der Zahnarztbesuch kostet viele Menschen Überwindung, dabei kann der Zahnarzt auch bei Beschwerden helfen, die ihre Ursache gar nicht im Mund habenFoto: E+/Getty Images

Wenn die Zähne wehtun, ist der Besuch beim Zahnarzt unvermeidlich.

Was die wenigsten wissen: Auch bei Ohrensausen, Schwindel, Migräne und Rückenschmerzen kann der Zahnarzt der richtige Ansprechpartner sein.

Dr. Michael Dreyer, Zahnarzt und Vizepräsident der Zahnärztekammer Berlin, erklärt, welche Beschwerden durch Zähne ausgelöst werden können und was dagegen hilft.

Wie hängen Zähne mit anderen Körperteilen zusammen?

Die Kaumuskulatur wirkt in Verbindung mit vielen weiteren Muskeln, zum Beispiel in Hals und Nacken, genauso wie mit den Knochen und den Faszien. „Diese Wechselwirkung kann sich auf das Kiefergelenk und über die Muskulatur auf die Kieferstellung auswirken, was zu Fehlbelastungen der Zähne führen kann“, erklärt Dr. Michael Dreyer.

Schmerzen im Nacken oder Rücken können also auf die Zähne wirken, genauso wie überbelastete Zähne (z. B. durch Knirschen oder Pressen) zu Schmerzen im Rücken führen können.

Welche Beschwerden können durch die Zähne ausgelöst werden?

Zahn- und Kieferschmerzen ordnet man natürlich den Zähnen zu. Aber auch viele weitere Beschwerden können dort ihre Ursache haben: Kopfschmerz und Migräne-Anfälle, Tinnitus, Gesichtsschmerzen, Ohrensausen, Ohrenscherzen, Schwindelanfälle, Sehstörungen und Nackenverspannungen.

Was steckt dahinter?

Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist ein Überbegriff für strukturelle, funktionelle, biochemische, psychische Fehlregulationen der Muskel- oder Gelenkfunktion der Kiefergelenke. Dr. Dreyer: „In der Regel liegt nicht nur eine Ursache vor, sondern es ist ein Zusammenspiel vieler Faktoren.“

Wodurch wird CMD ausgelöst?

Dr. Dreyer: „Die Auslöser können unterschiedlichster Natur sein: Stress in Verbindung mit Zähneknirschen oder Pressen, Fehlhaltungen z. B. durch langes Sitzen vor dem Computer, Schlafstörungen oder falsche Schlaflage, zahnärztliche Behandlungen, extensives Kaugummikauen oder schlechte Angewohnheiten z. B. auf Stiften kauen.“

Auch Gene, Hormone, Schlafentzug oder posttraumatische Belastungsstörung, Makrotrauma durch Unfall, Mikrotrauma durch Störungen der Bisslage, Zähneknirschen können Auslöser einer CMD sein.

Welcher Arzt ist zuständig?

Die Behandlung von CMD erfordert in der Regel mehrere Experten: Zahnarzt, Orthopäde, Physiotherapeut, eventuell Neurologe oder auch Psychologe. Fällt den Ärzten auf, dass die Zähne der Hauptfaktor für die Beschwerden sind, kann der Zahnarzt versuchen, die Fehlbelastung oder Fehlstellung auszugleichen.

„Diese sind meistens gut behandelbar. Sollten zusätzliche Faktoren vorliegen, z. B. Stress oder Bruxismus (Zähneknirschen), kann Ihr Zahnarzt Sie mit einer Aufbiss-Schiene zur Entspannung der Kaumusculatur behandeln, weiterhin durch Verschreibung von Physiotherapie“, sagt Dr. Dreyer.

Was kann ich selbst gegen die Beschwerden tun?

Grundsätzlich helfen Entspannung, gesunder Schlaf, die Einschränkung von Alkoholkonsum und die Änderung von Gewohnheiten (z. B. an Stiften kauen). Dennoch: Selbsthilfe ist immer abhängig von den Ko-Faktoren. Deshalb alle Maßnahmen mit dem Arzt durchsprechen.

Machen Sie den Selbsttest

Mithilfe der folgenden Fragen können Sie selbst testen, ob CMD bei Ihnen vorliegen könnte. Treffen mehrere Punkte zu, kann das ein Indikator für eine Fehlregulation sein.

- ▶ Ist die Mundöffnung gerade?
- ▶ Ist die Mundöffnung ausreichend groß (zwischen 38 und 42 mm)?
- ▶ Leiden Sie unter Kiefergelenks-Geräuschen (z. B. Knacken oder Knirschen)?
- ▶ Ist der Zusammenbiss gleichmäßig?
- ▶ Ist die Kaumuskulatur im Wangenbereich druckempfindlich?
- ▶ Ist die Kaumuskulatur im Schläfenbereich druckempfindlich?
- ▶ Ist die Kaumuskulatur im Bereich des Kieferwinkels druckempfindlich?
- ▶ Leiden Sie unter Zahnabnutzung?