

Zahn-Kieferprobleme: Merkblatt für Patienten

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Wir haben heute im Rahmen Ihrer Untersuchung und Behandlung über Zähne und Zahnprobleme gesprochen und darauf hingewiesen, dass auch bei Ihren Beschwerden eine Teilursache im Zahn- Kieferbereich zu suchen ist. Viele reagieren dann spontan mit dem Ausruf „Aber ich hab doch gar keine Zahnschmerzen“ oder „Meine Zähne wurden vor kurzem für viel Geld gerichtet“ - beides schützt leider nicht davor, von hier aus 'geärgert' zu werden.

Die Kieferregion ist neben dem Hals/Nackenbereich eine der wichtigsten und störungsanfälligsten Teile des Bewegungsapparates. Das wundert eigentlich kaum, bedenkt man, welche komplexen Aufgaben hier zusammenkommen: Neben der Nahrungsaufnahme und -zerkleinerung dient diese Region zum Sprechen, Atmen, und last not least als Gegenzügel zu den Nackenmuskeln. Schließlich ist er 'ganz nahe am Kopf', was seinen Störungen eine große Durchschlagskraft gibt. Entwicklungsgeschichtlich finden sich hier mit die ältesten Strukturen.

Wir kennen den 'Nackenschlag' und das 'Zähne zusammenbeißen'; manche Menschen knirschen nachts mit den Zähnen, anderen ist das dauernde Kaugummikauen zur Beschäftigung ihrer Kaumuskeln schon zur zweiten Natur geworden. All diese Indizien weisen darauf hin, dass sich hier mehr abspielt, als man auf den ersten Blick meinen mag.

Unterschwellige Reizungen aus der Kau- Kieferregion können zu Störungen beitragen, die weit davon entfernt sind: mancher 'Tennisellenbogen', etliche 'Herzschmerzen' und nicht wenige Schwindel- und Kopfschmerzprobleme werden erst dann erfolgreich behandelbar, wenn diesem Faktor Rechnung getragen wurde.

Wenn die Kau- Kiefermuskulatur und die zugehörigen Gelenke bei der Untersuchung unsere Aufmerksamkeit auf sich gezogen haben, kann das mehrere Ursachen haben:

- Zum einen lassen gewisse **Beschwerdetypen** vermuten, dass sie zumindest zum Teil mit Zahnproblemen zusammenhängen. Das trifft auf viele Formen von Schulterschmerzen und Ellenbogenbeschwerden zu, aber auch auf gewisse Kopfschmerzformen.
- Der **zeitliche Verlauf** kann Hinweise geben. Wenn ein Patient berichtet, die Beschwerden hätten einige Tage nach dem Anpassen neuer Kronen oder einer neuen Prothese begonnen, wird man hellhörig.
- Auch bestimmte **Schmerztypen** lassen an Zahn- Kieferprobleme denken. Hierzu gehören u.a. Schmerzen, die sich über mehrere Tage hinziehen, dabei nicht von Haltung oder Belastung abhängig sind, dann aber wieder ganz verschwinden können.
- Auf unseren **Röntgenbildern** des Halses kann man nicht selten einen Teil der Zähne erkennen. Das sind keine gezielten Zahnaufnahmen (weshalb es auch wenig Sinn hätte, sie Ihnen für den Zahnarzt mitzugeben), aber manch 'dickes Ei' sieht man schon hier.

- Schließlich gibt es auch **Befunde beim Untersuchen**, die dafür sprechen: Ein Hals, der von vorn aus dem Zahn- Kieferbereich geärgert wurde, fühlt sich anders an als ein Hals, der Blockierungen aufweist. Auch die Verspannung der Kaumuskeln oder der muskulären Verbindung zwischen Unterkiefer und Zungenbein ist ein deutliches Indiz und kann gut getastet werden.
- Nicht selten werden diese Probleme erst virulent, wenn Anderes dazukommt. Wir sehen öfters, dass z.B. Unfälle oder Entzündungen eine vorher schon unterschwellig vorhandene Kau- Kieferproblematik erst zum Aufflackern brachten.

- **Was kann nun die Ursache derartiger Beschwerden sein?**

Das kann aus unserem Blickwinkel eines Nicht- Zahnarztes meist gar nicht genau gesagt werden. Man kann nur einen gewissen Verdacht äußern. Unserer Erfahrung nach kommen folgende Probleme in Frage:

- Nicht passende Zahnreihen oben und unten. Das kann daran liegen, dass Zähne nicht gut aufeinander passen (Überbiss, Unterbiss, Kreuzbiss), dass eine prothetische Versorgung zu sperrig ist (zu hohe Plomben oder Kronen) oder dass durch gezogene und nicht ersetzte Zähne eine Lücke entstanden ist und die Zähne dahinter gekippt sind oder ganz fehlen.
- Vor sich hin schwelende Konflikte: Hierzu gehören zum Beispiel sekundäre Karies- Herde unter Plomben, Granulome (Entzündungen) an Zahnwurzeln, Reizungen an schon ausgebohrten Zahnkanälen und ähnliches.
- Ist der Kiefer relativ klein (was heute bei fast $\frac{3}{4}$ der Menschen der Fall ist), kann auch das zu Problemen an den sogenannten 'Weisheitszähnen' führen. Dabei muss man diese gar nicht in der Mundhöhle sehen; nicht selten liegen sie dann so gekippt hinten drin, dass sie die ganze Zahnreihe verschieben. Die oberen Weisheitszähne ragen zum Teil in die Kieferhöhle und verursachen hier Reizungen.
- Schließlich – und Sie werden sich wundern warum so spät – sei auch noch auf die viel verurteilten Amalgamplomben eingegangen. Sie können durchaus Probleme machen, aber nur unter gewissen Voraussetzungen:
 - ⇒ Wenn sie schlampig angefertigt sind: keine gute Unterfüllung haben, nicht nachpoliert wurden etc.
 - ⇒ Wenn verschiedene Metalllegierungen in einem Gebiss verwendet wurden: teils Amalgam, teils Gold etc.
 - ⇒ Wenn die Verwendung von Amalgam technisch nicht sinnvoll war: weil z.B. die Karies die gesamte Kaufläche erfasst hatte und so kein Seitenhalt mehr da ist.
 - ⇒ Last not least auch bei individueller Überempfindlichkeit. Dies ist aber bei der relativ kleinen Gruppe der amalgambedingten Störungen wiederum nur eine kleine Untergruppe und wird zurzeit eher überschätzt.

Es wäre nicht schlecht, man könnte ganz aufs Amalgam verzichten. Was heute als Ersatz angeboten wird, ist aber entweder teuer (Gold) oder nicht immer ideal für Kauflächen (Kunststoff) bzw. schwer zu verarbeiten (Keramik, Titan). Neuere Verbundmaterialien, die Keramikpartikel und Kunststoff kombinieren, scheinen eine gute Alternative zu sein; man muss Augenmaß bewahren und sich mit dem Zahnarzt seines Vertrauens um eine Lösung bemühen.

Die Schwermetallbelastung durch Umwelteinflüsse ist allemal größer als die durch eine *fachgerecht eingebrachte* Amalgamfüllung, deren Entfernung ruft erst manche Krisensituation hervor. Es gibt sehr viel mehr Probleme im Zahn- Kieferbereich als nur Amalgam und weiß Gott nicht jede Müdigkeit oder alle Schmerzen können dem Amalgam untergeschoben werden.

Weder nach funktioneller Behandlung der Wirbelsäule alleine noch nach Ausräumen eines Zahnherdes werden sich Ihre Beschwerden in Luft auflösen. Meist muss beides Hand in Hand gehen, um die oft langjährigen Leiden zu beenden. Deshalb bitten wir Sie, nach der Zahn- Kieferbehandlung wieder zu uns zu kommen, damit man dann den Hals und die Wirbelsäule nochmals nachschauen kann. Dies ist auch dann wichtig, wenn Sie erst einmal beschwerdefrei

sind, da in diesem Zeitraum die Behandlung besser gelingt als bei später meist wiederauftretenden Kümernissen. In der Kombination beider Faktoren liegt der anhaltende Erfolg.

Es leuchtet ein, dass man nach einer größeren Zahnbehandlung mit der Behandlung des Halses etwas warten sollte; wer sich vor drei Tagen einen Zahn hat ziehen lassen oder eine neue Krone mal gerade eine Woche im Mund hat, dessen Hals ist noch so mitgenommen, dass eine differenzierte Untersuchung meist nicht möglich ist. Man kann wohl akute Beschwerden lindern, aber noch nicht langfristig arbeiten.

Nicht immer muss man gleich an eine aufwendige und langwierige Behandlung denken: oft genügt es, nach einigen Wochen Aufbiss-Schiene die vorhandenen Kronen oder Inlays zu beschleifen oder eben den einen Weisheitszahn zu ziehen etc.

Gerade zu den Aufbisschienen (auch ‚Boxerschiene‘ oder ‚Knirscherschiene‘) ist zu sagen, dass diese unserer Erfahrung nach am besten wirken und vertragen werden, wenn sie einfach gestaltet sind und auf dem Unterkiefer anzubringen sind. Es reicht es fast immer, diese Schienen nur nachts zu tragen. In Einzelfällen mögen spezielle Schienen sinnvoll sein, neben den viel höheren Kosten gibt uns aber auch die Tatsache zu denken, dass sperrigere und am Oberkiefer angebrachte Schienen sehr oft nicht von den Patienten toleriert werden – und dann das viele dafür ausgegebene Geld doppelt schade ist...

Ein vernünftig saniertes Gebiss ist Grundlage langfristiger Beschwerdefreiheit, weshalb wir gerade bei Patienten, die eine Mordsangst vor dem Zahnarzt haben, manchmal viel Zeit auf die nötige Überzeugungsarbeit verwenden. Umso mehr freut es einen dann natürlich, wenn diese Arbeit (und Ihr Erdulden der zahnärztlichen Strapazen) schließlich von Erfolg gekrönt sind!

Zum Schluss bleibt noch, Ihnen viel Glück und Stärke für Ihren schweren Gang zum Zahnarzt zu wünschen!