

## Geräusche in der Nacht

---

Liebe Eltern,

hören Sie manchmal nachts aus dem Kinderzimmer seltsame Geräusche, obwohl Ihr Kind scheinbar tief und fest schläft? Und lässt Ihr Kind diese Geräusche mit seinen Zähnen entstehen? Dann kann das ein Hinweis auf nächtliches Zähneknirschen sein, auch Bruxismus genannt. Bruxismus äußert sich durch Knirsch- oder Pressbewegungen von Kiefer und Zähnen und kann nicht nur nachts, sondern auch tagsüber wahrgenommen werden. Stress – verursacht durch familiäre Probleme oder schulische Herausforderungen – ist dabei ein großer Verursacher für das Zähneknirschen, auch können eine falsche Verzahnung von Ober- und Unterkieferzähnen oder Ohrenscherzen die Auslöser sein.

Stellen Sie das Zähneknirschen bei Ihrem Kind fest, sollten Sie einen Kinderzahnarzt aufsuchen. Dieser kann eine geeignete Anamnese stellen und ggf. entsprechende Behandlungsmaßnahmen vornehmen. Denn das Zähneknirschen belastet nicht nur unbewusst Ihr Kind, sondern kann auch zum Abtragen von wichtiger Zahnschicht führen.

Die gute Nachricht: Meist hören Kinder in der Pubertät mit dem Knirschen von ganz allein wieder auf. Bis es soweit ist, sind wir gern für Sie und Ihr Kind da und helfen durch geeignete Maßnahmen, dass die Nächte vor allem wieder eines hervorbringen: einen tiefen und festen Schlaf, um am nächsten Morgen gut erholt in das neue Abenteuer zu starten.

Ihre Agnes Nehls & Ihr Toni Heidrich

# Tipps von den Kinderzahnärzten am Ostpark für starke Kinderzähne

## Wir achten bei der Bruxismusuntersuchung auf:

---

- + „abgeknirschten“ Schmelz
- + Eine überdurchschnittliche Abnutzung der Zähne
- + Risse in der Zahnhartsubstanz
- + Eine Überempfindlichkeit der Zähne
- + Kieferorthopädische Probleme
- + Evaluierung von psychologischen Faktoren für das Knirschen

**Verursacht das Knirschen Gesichts- bzw. Kieferschmerzen und tritt bei Kindern über 12 Jahren auf, kann eine Knirscherschiene zum nächtlichen Tragen Abhilfe schaffen.**

## Tipps gegen das Zähneknirschen:

---

- + Stressauslösende Faktoren mit Ihrem Kind besprechen
- + Ein heißes Bad/eine heiße Dusche vor dem Zubettgehen
- + Beruhigende Musik vor dem Zubettgehen
- + Eine Geschichte aus dem Lieblingsbuch vor dem Einschlafen
- + Feste Rituale für das Zubettgehen etablieren