



---

## LESERFRAGE

---

*Meine Tochter knirscht derzeit extrem mit den Zähnen. Gibt es eine Möglichkeit, die Zähne vor Schäden zu schützen?*

Die so genannte Aufbiss-Schiene wird vom Zahnarzt individuell angefertigt. Sie verhindert zwar nicht das Knirschen als solches, schützt aber die Zähne Ihres Kindes, weil sie nachts getragen wird und den Druck beim Mahlen von den Zähnen nimmt. Diese Aufbiss-Schiene kann auch schon für das Milchgebiss angefertigt werden. Ob sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt erforderlich ist, entscheidet der behandelnde Zahnarzt.

# Sprechstunde

*Kinderzahnärztin Dr. Kristina Flatischler über Zähneknirschen.*

**G**anz im Allgemeinen wird Zähneknirschen auf Stressfaktoren im Alltag zurückgeführt. Viele Eltern machen sich Sorgen, wenn ihnen dieses Phänomen auch bei ihrem Nachwuchs auffällt. Hat das Kleine denn wirklich schon so viel Stress? Die beruhigende Antwort lautet eindeutig: Nein.

Es ist aus zahnärztlicher Sicht unbedenklich, dass Kleinkinder ihre Zähne so fest aufeinanderpressen und aneinanderreiben, dass es zum Zähneknirschen kommt. Sie beginnen damit häufig, sobald die ersten Milchzähne durchgebrochen sind, spätestens aber, wenn sie eine Möglichkeit finden, die Zahnchen aus Ober- und Unterkiefer aufeinanderzupressen. Sie probieren auf diese Weise aus, was sie mit ihren neuen Beißerchen anstellen können. Und dabei knirschen, knarren und klappern sie nicht selten, was das Zeug hält. Die meisten hören wieder damit auf, sobald das Milchgebiss vollständig ist. Auch das erneute

Knirschen beim Wechsel von den Milchzähnen auf die bleibenden Zähne und in der ersten Zeit danach ist völlig normal.

Bemerken die Eltern allerdings, dass ihr Kind auf dem bleibenden Gebiss permanent weitermahlt, sollten sie einen Zahnarzt aufsuchen, um Folgeschäden durch Knirschattacken zu verhindern. Manchmal hängt das Knirschen auch mit einer Fehlstellung der Zähne zusammen – beispielsweise scharfe Zahnecken oder Zahnkanten –, die vom Zahnarzt meist schnell beseitigt werden können. □

**Dr. Kristina Flatischler**  
Kinderzahnärztin in Tamsweg  
Tel. 06474/27250  
die-familienpraxis.at

**Schicken Sie Ihre Fragen an:**  
active beauty, active@activebeauty.at