



Woher kommt
Stress?

Stress schwächt
das Immunsystem

PSYCHOLOGIE

Der Einfluss von Stress auf Parodontitis und Bruxismus

von Mihrican Özdem, Diplompsychologin, Landau, lektorat-oezdem.de

Es ist allgemein anerkannt, dass beim Bruxismus und bei Parodontitis der Faktor Stress eine bedeutende Rolle spielt. Menschen knirschen sich unter Stress die Zähne kaputt, spannen ihre Kiefermuskulatur an, bis sie schmerzt, oder bei Ihnen entsteht aufgrund stressphysiologischer Prozesse innerhalb kurzer Zeit Parodontitis. Beide Krankheiten gehören zu den häufigsten in Deutschland.

Stressfaktoren

Zur Vergegenwärtigung seien zunächst die Faktoren genannt, die Stress auslösen können. Als Stressfaktoren gelten alle Situationen und Gegebenheiten, die den Menschen negativ beeinflussen:

- Äußere Stressfaktoren wie Lärm, Menschenmengen, Schmerzreize, Gefahrensituationen
- Stress durch Mangel bei den primären Bedürfnissen, also Entzug von Nahrung, Schlaf, Bewegung etc.
- Leistungsstressfaktoren wie Überforderung oder Unterforderung, Prüfung, Kritik
- Soziale und psychische Faktoren wie Einsamkeit, zwischenmenschliche Konflikte, psychische Krankheit
- Stress in Verbindung mit kritischen Lebenszeiten wie Pubertät, Eintritt in das Rentenalter oder Auszug der Kinder aus dem Haus
- Stress durch Veränderungen im Leben wie Arbeitslosigkeit oder Tod eines Angehörigen

Stress und Parodontitis

Stress wirkt sich bekanntlich negativ auf unser Immunsystem aus, das auch für den Schutz vor Entzündungen in der Mundhöhle zuständig ist. Stresshormone wie Kortisol und andere Stoffe bewirken, dass das Gleichgewicht von nützlichen und schädlichen Bakterien gestört wird und sich schädliche Bakterien vermehren. Die Bakterien breiten sich weiter aus, greifen das Zahnfleisch an und arbeiten sich fort bis in den Knochen. Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin verschlechtern zudem die Durchblutung des Zahnfleischs, was die Anfälligkeit für eine Entzündung erhöht.

Stress wirkt nicht nur auf physiologischer Ebene, er führt auch zu schädlichen Verhaltensweisen, die die Entstehung von Parodontitis begünstigen: Menschen unter Stress rauchen mehr Zigaretten, ernähren sich weniger gesund, vernachlässigen unter Umständen die Zahnhygiene und knirschen mit den Zähnen (Bruxismus). All dies schädigt die Zähne und macht sie anfälliger für Bakterien und damit Entzündungen.

Stress und Bruxismus

Stress bedeutet auf körperlicher Ebene Anspannung. Bei vielen Menschen wählt der Körper als Ort der Anspannung den Kieferbereich.

Machen wir uns ein Bild vom Geschehen: Eine Person erleidet Stress, z. B. aufgrund von Konflikten mit dem Partner. Im Körper baut sich Spannung auf, die normalerweise abgebaut wird, wenn die Person den Konflikt löst. Ist sie dazu aber nicht in der Lage, versucht der Körper, die Spannung auf anderem Wege loszuwerden, nämlich durch Pressen der Kiefer und Knirschen mit den Zähnen. Bruxismus dient also der Spannungsabfuhr – auf Kosten der Zahngesundheit.

Aus tiefenpsychologischer Sicht ist Bruxismus das Ergebnis von unterdrückten Gefühlen wie Wut oder Trauer.

Beratung und Aufklärung

Wichtig sind Beratung und Aufklärung der Patienten im Sinne einer Informationstherapie. Dem Patienten sollte in laiengerechter Sprache vermittelt werden, wie Stress zu Parodontitis führen kann. Dies kann mit den oben benutzten Worten geschehen.

Sinnvoll ist es, die Erklärung des Zusammenhangs zwischen Stress und Parodontitis auch in schriftlicher Form bereitzuhalten und dem Patienten auszuhändigen, wenn er dies wünscht. Die Aufklärung ist wichtig, weil Patienten, die die Zusammenhänge verstehen, eher Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen und bei der Therapie mitarbeiten, so etwa bei der sehr wichtigen Zahnhygiene oder bei der Anwendung von Entspannungstechniken.

Der Aufklärung beim Bruxismus kommt die besondere Bedeutung zu, dass viele Betroffene bis zur Diagnosestellung gar nicht wussten, dass sie ihren Kiefer anspannen und – wenn es nachts auftritt – mit den Zähnen knirschen. Das Bewusstwerden darüber ist der erste Schritt und entscheidend für die Behandlung.

Selbstbeobachtung beim Bruxismus

Bewährt hat sich die Selbstbeobachtung: Patienten sollen im Alltag immer wieder darauf achten, ob sie gerade die Kiefer zusammenpressen. Um sich daran zu erinnern, können sie farbige Aufkleber an verschiedene Stellen im Haus und im Büro anbringen, wo sie im Tagesverlauf häufig hinschauen. Stellen sie fest, dass ihr Kiefer angespannt ist und die Ober- und Unterzähne Kontakt haben, sollen sie bewusst entspannen und den Kontakt lösen.

Entspannungsverfahren und Psychotherapie

Jegliches Verfahren, das auf Entspannung zielt, ist hilfreich, um Stress abzubauen. Das können Yoga, Achtsamkeitstraining, Atemtechniken, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder autogenes Training sein, aber auch

Zähneknirschen als
Spannungsabfuhr

Der informierte
Patient

Kiefer gezielt
entspannen

Viele Verfahren
können zum Ziel
führen

Vorgänge im Körper
sichtbar machen

Gezielt an
belastenden
Faktoren arbeiten

Unterdrückte
Gefühle zum
Vorschein bringen

Tanzen, Malen oder eine andere Tätigkeit, die der Patient als entspannend erlebt. Hier sollte den Vorlieben des Betroffenen Vorrang gegeben werden, denn Übungen, die ihm zusagen, wird er eher regelmäßig anwenden.

- Laut der S3-Leitlinie „Diagnostik und Behandlung von Bruxismus“ (online unter dgzmk.de/diagnostik-und-behandlung-des-bruxismus-s3, Stand: Mai 2019) weisen Untersuchungen darauf hin, dass **Progressive Muskelrelaxation** bei Bruxismus die besten Ergebnisse erzielt.
- Untersuchungen zu Bruxismus weisen auch auf gute Wirksamkeit von **Biofeedback** hin. Beim Biofeedback werden biologische Vorgänge im Körper, die normalerweise unbewusst sind (z. B. Muskeltonus), mit technischen Hilfsmitteln für den Patienten sichtbar gemacht. Der Patient lernt dann, durch gezieltes Entspannen Einfluss auf die Körpervorgänge zu nehmen.
- **Verhaltenstherapie** kann generell helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen, sodass es erst gar nicht zum Anspannen des Körpers kommt. Hat ein Patient beispielsweise Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich, kann ein Training sozialer Kompetenzen sinnvoll sein. Oder leidet der Patient unter einer Angststörung, was Stress bedeutet, kann gezielt an der Angst gearbeitet werden, etwa mit schrittweiser Konfrontation mit der angstauslösenden Situation.
- In der **tiefenpsychologisch fundierten Therapie** und **psychoanalytischen Therapie** wird, wie der Name schon besagt, an den tiefer liegenden Konflikten des Patienten gearbeitet. Traumatische Kindheitserfahrungen werden erinnert und bisher unterdrückte Gefühle können endlich zum Vorschein treten und ausgedrückt werden, meist durch heftiges Weinen. Blockaden lösen sich und Entspannung tritt ein. In einem solchen tiefenpsychologischen Verfahren, das meist länger dauert als eine Verhaltenstherapie, geschieht dieser Prozess immer wieder, bis die Erlebnisse bearbeitet und in die Lebensgeschichte integriert werden.

■ Nicht jeder Stress kann gemindert werden!

Die Tatsache, dass der Mensch viel gegen das Erleben von Stress tun kann, bedeutet nicht, dass das allein in seiner Hand liegt. Die Fülle an Maßnahmen, die wir zur Stressreduktion anwenden können, verleitet uns vielleicht zu dem Glauben, dass wir uns nur Mühe geben müssen, damit es besser wird. Wird es aber nicht besser, geben wir uns selbst die Schuld. Daraus entsteht noch mehr Stress.

Wirtschaftliche Faktoren wie Arbeitslosigkeit und gesellschaftliche Werte wie Wettbewerbsorientierung sind krankmachende Bedingungen, die wir nicht oder nur schwer beeinflussen können. Für ein gutes Arzt-Patient-Verhältnis ist es förderlich, dies zu berücksichtigen und dem Patienten gegenüber verständnisvoll zu sein.

ARCHIV

Weiterlesen auf
iww.de/zr



WEITERFÜHRENDE HINWEISE

- „Schlafbruxismus – so kann man ihn sicher diagnostizieren!“ [ZR 07/2019, Seite 8]
- „Bruxismus: Trotz ungezählter unbehandelbarer Risikofaktoren hilft die SMS-Therapie“ [ZR 04/2018, Seite 8]