

Do you grind your teeth?

Knirschen Sie mit den Zähnen?

Liebe Leserinnen und Leser,

Bruxismus, das Pressen oder Knirschen mit den Zähnen, ist ein verbreitetes Phänomen, das Millionen von Menschen weltweit betrifft. Doch während viele unserer Patientinnen gar nichts von ihren Bruxismusaktivitäten ahnen, sind die Auswirkungen auf die Zahngesundheit und das allgemeine Wohlbefinden nicht zu unterschätzen. Sollten wir also Bruxismus routinemäßig screenen, um rechtzeitig präventive und kurative Maßnahmen zu ergreifen?

Die Befürworter eines systematischen Bruxismus-Screenings messen der Früherkennung von Bruxismus eine entscheidende Bedeutung bei. Durch regelmäßige Screenings könnten Zahnärzte und Ärztinnen Folgeerscheinungen und aktuelle Beschwerden rechtzeitig erkennen, die Betroffenen aufklären und über Behandlungsmöglichkeiten informieren. Dies könnte dazu beitragen, schwerwiegenderen Schäden an Zähnen und am Zahnersatz vorzubeugen.

Außerdem gilt Schlafbruxismus auch als Prädiktor für Krankheiten wie die Refluxkrankheit oder das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSA). So rief CNN in einem Internetbeitrag unter der Überschrift „Dental Screening that could save your life“ die Leser dazu auf, ihre Zahnärztinnen zu fragen, ob sie mit den Zähnen knirschen, um OSA rechtzeitig aufzudecken.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Verbindung zwischen Bruxismus und Stress. Viele Menschen neigen dazu, in Zeiten von Stress und Angst vermehrt zu knirschen. Da Stress in der heutigen Gesellschaft weit verbreitet ist, könnte die Identifizierung von Bruxismus auch dazu beitragen, psychische Gesundheitsprobleme früher zu erkennen und zu behandeln.

Auf der anderen Seite gibt es jedoch auch Gegenargumente gegen ein routinemäßiges Screening. Ein Hauptar-

Dear Readers,

Bruxism, i.e., the clenching or grinding of teeth, is a common phenomenon that affects millions of people worldwide. Although many of our patients are completely unaware of their bruxism activities, the impact on dental health and general well-being cannot be underestimated. Does this mean we should routinely screen for bruxism in order to take timely preventive and curative action?

Proponents of systematic bruxism screening attach crucial importance to the early detection of bruxism. Regular screening would enable dentists and physicians to detect sequelae and current complaints in time, educate those affected and inform them about treatment options. This could prevent more severe damage to teeth and dental restorations.

Sleep bruxism is also considered a predictor of diseases such as reflux disease and obstructive sleep apnoea syndrome (OSA). For example, in an Internet article entitled „Dental screening that could save your life“, CNN called on readers to ask their dentists if they grind their teeth in order to detect OSA in time.

Another key factor is the link between bruxism and stress. Many people tend to grind more during times of stress and anxiety. As stress is widespread in today's society, identifying bruxism could also help to detect and treat mental health problems earlier.

On the other hand, there are also counter-arguments against routine screening. One main argument is that not everyone who occasionally grinds their teeth needs treatment. Some people only grind their teeth temporarily due to stress or other factors without developing long-term problems. Routine screening could therefore lead to unnecessary worry and expense.

Another problem is the availability of validated screening tests for bruxism. Since bruxism usually occurs unconscious-

ly, self-observed activities are not reliable – at least from a scientific perspective. If subsequent symptoms such as pain or signs of wear and tear are included in the diagnosis, they are often unspecific or stem from past activities.

The DGFDT has developed the Bruxism Screening Index (BSI) for use in daily clinical routine, which – using just a few questions – records observations, symptoms and typical clinical sequelae of bruxism (see article in this issue¹). As a first step, why not ask your patients at the next dental check-up, „Are you aware, or has anyone noticed, that you grind or clench your teeth?“

Matthias Lange

References

1. Lange et al. On the use of the Bruxism Screening Index [Zur Anwendung des Bruxismus-Screening-Index. J Craniomand Funct 2023; 15:299–316.



Matthias Lange
Dr med dent
Praxis für Zahnmedizin,
Berlin

Adresse/Address
Dr med dent Matthias Lange,
Lietzenburger Str. 51,
10789 Berlin, Germany,
Email: praxis@dr-m-lange.de

gument ist die Tatsache, dass nicht jeder, der gelegentlich knirscht, auch behandlungsbedürftig ist. Einige Menschen knirschen nur vorübergehend aufgrund von Stress oder anderen Faktoren und entwickeln keine langfristigen Probleme. Das routinemäßige Screening könnte daher zu unnötigen Sorgen und Kosten führen.

Ein weiteres Problem ist die Verfügbarkeit von validierten Screening-Tests für Bruxismus. Da Bruxismus in der Regel unbewusst auftritt, ist – zumindest aus wissenschaftlicher Sicht – nur wenig Verlass auf selbst beobachtete Aktivitäten. Zieht man Folgeerscheinungen wie Schmerzen oder Abnutzungserscheinungen zur Diagnostik hinzu, so sind diese oft unspezifisch oder rühren von zurückliegenden Aktivitäten her.

Zur Anwendung in der täglichen Routine hat die DGFDT den Bruxismus-Screening-Index (BSI) erarbeitet, der mit wenigen Fragen Beobachtungen, Symptome und typische klinische Folgeerscheinungen von Bruxismus erfasst (siehe Beitrag in dieser Ausgabe¹). Als Einstieg fragen Sie bei der nächsten zahnärztlichen Untersuchung doch einfach mal nach: „Ist Ihnen bewusst oder ist jemandem aufgefallen, dass Sie mit den Zähnen Knirschen oder Pressen?“

Matthias Lange