

## Pressemitteilung

### **Stress setzt Zähnen zu Immer mehr Bürger bekommen Aufbiss-Schienen**

Berlin, 19. Januar 2018 - Die negativen Folgen von Stress machen sich zunehmend bei der Zahngesundheit bemerkbar. So verschrieben Zahnärzte im Jahr 2016 rund 1,6 Millionen gesetzlich Versicherten Aufbiss-Schienen. Das waren 15,6 Prozent mehr als im Jahr 2012 mit 1,38 Millionen Betroffenen. Aufbiss-Schienen werden nachts getragen, um zu vermeiden, dass der Zahnschmelz bei stressbedingtem Zähneknirschen Schaden nimmt. „Wer tagsüber stark unter Stress leidet, beißt im wahrsten Sinne des Wortes auch nachts die Zähne zusammen. Die Kauflächen werden abgenutzt, damit wird die Zahnhartsubstanz beschädigt“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Sie empfiehlt, regelmäßig zur zahnärztlichen Vorsorge zu gehen und den Stressursachen auf den Grund zu gehen.

#### **Früherkennungsuntersuchungen lohnen sich doppelt**

Die Betroffenen merken oft nicht, wenn sie nachts mit den Zähnen knirschen. Zahnärzte können jedoch eine Abrasion der Kauflächen bei Vorsorgeuntersuchungen erkennen. Die gesetzliche Krankenversicherung bezahlt zwei davon im Jahr. Doch längst nicht jeder nimmt sie in Anspruch. „Gut 28 Prozent der Versicherten gehen nicht regelmäßig zum Zahnarzt. Dabei wird der Besuch doppelt belohnt. Zahnerkrankungen werden frühzeitig erkannt, und wer doch mal Zahnersatz benötigt, bekommt über den Nachweis mit dem Bonusheft einen höheren Kassen-Zuschuss“, so Marschall.

#### **Entspannungskurse und Online-Trainings gegen Stress nutzen**

Aufbiss-Schienen können schlimmeren Schaden vermeiden, ändern aber nichts an der Ursache Stress. „Wer zu den nächtlichen Zähneknirschern gehört, sollte dies als Warnzeichen des Körpers verstehen und versuchen, Stress abzubauen“, so Marschall. Neben den klassischen Methoden wie Muskelentspannung nach Jacobsen, Hatha-Yoga oder autogenem Training gibt es auch passende Online-Kurse. Sie bieten den Vorteil, dass die Teilnehmer über einen längeren Zeitraum mit Fragen, Anregungen und kleinen Übungsanleitungen im Alltag begleitet werden. So bietet die BARMER auf Ihrer Website Online-Trainings zur psychischen Gesundheit und zur Achtsamkeit an: [www.barmer.de/q100060](http://www.barmer.de/q100060).

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](http://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)