

## Pressemitteilung

### Stress setzt Zähnen zu

Berlin, 1. November 2017 - Die negativen Folgen von Stress wirken sich zunehmend auf die Zahngesundheit aus. Immer häufiger stellen Zahnärzte Zahnschmelzschäden durch stressbedingtes Zähneknirschen in der Nacht fest. Aus diesem Grund erhielten im vergangenen Jahr allein rund 16.800 BARMER-Versicherten in Berlin Aufbissschienen verordnet, so viele wie nie zuvor. „Wer tagsüber stark unter Stress leidet, beißt im wahrsten Sinne des Wortes auch nachts die Zähne zusammen. Die Kauflächen werden abgenutzt und die Bildung von Karies und Zahnfleischbluten begünstigt“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg. Sie empfiehlt gerade unter Stress, die Zahngesundheit nicht zu vernachlässigen und regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchung zu gehen.

### Früherkennungsuntersuchungen lohnen sich doppelt

Die Betroffenen merken oft nicht, wenn sie nachts mit den Zähnen knirschen. Zahnärzte können jedoch eine sogenannte Abrasion der Kauflächen bei Vorsorgeuntersuchungen erkennen. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten für zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen im Jahr. Doch längst nicht jeder nimmt sie in Anspruch. „Mehrl als ein Viertel der Versicherten in Berlin geht nicht regelmäßig zum Zahnarzt. Dabei wird der Besuch von Vorsorgeuntersuchungen doppelt belohnt. Zahnerkrankungen werden frühzeitig erkannt, und wer doch mal eine Zahnfüllung oder einen Zahnersatz benötigt, bekommt über den Nachweis mit dem Bonusheft einen Zuschuss von der Kasse“, sagt Leyh. Aufbissschienen werden frei von Zuzahlungen vom Zahnarzt verschrieben. Sie können schlimmeren Schaden vermeiden, ändern aber nichts an der Ursache Stress.

### Entspannungskurse und Online-Trainings gegen Stress nutzen

„Wer zu den nächtlichen Zähneknirschern gehört, sollte dies als Warnzeichen des Körpers verstehen und dringend versuchen, Stress abzubauen“, so Leyh. 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/g100060](http://www.barmer.de/g100060)

Landesvertretung

Berlin

Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](https://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 332060 44 4006  
[markus.heckmann@barmer.de](mailto:markus.heckmann@barmer.de)