

Pressemeldung

Weihnachtsstress setzt Zähnen zu Jetzt noch Vorsorge nutzen

München, 06. Dezember 2017 - nur noch 3 Wochen bis Weihnachten. Viele Menschen sind in der Vorweihnachtszeit besonders gestresst. Die negativen Folgen von Stress wirken sich auch auf die Zahngesundheit aus. Immer häufiger stellen Zahnärzte Zahnschmelzschäden durch stressbedingtes Zähneknirschen in der Nacht fest. Aus diesem Grund erhielten im vergangenen Jahr über 27.500 BARMER-Versicherte in Bayern Aufbissschienen verordnet, so viele wie nie zuvor. „Wer tagsüber stark gestresst ist, beißt im wahrsten Sinne des Wortes auch nachts die Zähne zusammen. Abgenutzte Kauflächen, Karies und Zahnfleischbluten können die Folge sein“, sagt Dr. Claudia Wöhler, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Bayern. Sie empfiehlt, gerade bei Stress, auch die Zahngesundheit nicht zu vernachlässigen.

Über 25 Prozent gehen nicht regelmäßig zum Zahnarzt

Die Betroffenen merken oft nicht, wenn sie nachts mit den Zähnen knirschen. Zahnärzte können jedoch eine sogenannte Abrasion der Kauflächen bei Vorsorgeuntersuchungen erkennen. Doch längst nicht jeder nutzt die Vorsorgemöglichkeit. „Mehr als ein Viertel der Versicherten in Bayern gehen nicht regelmäßig zum Zahnarzt“, stellt Wöhler fest. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten für zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen im Jahr. Aufbissschienen werden frei von Zuzahlungen vom Zahnarzt verschrieben. Sie können schlimmeren Schaden vermeiden, ändern aber nichts an der Ursache Stress.

Entspannen ist auch in der Vorweihnachtszeit wichtig

„Wer zu den nächtlichen Zähneknirschern gehört, sollte dies als Warnzeichen des Körpers verstehen und dringend versuchen, den Stress auch in der Vorweihnachtszeit abzubauen“, so Wöhler. Neben den klassischen Methoden wie Muskelentspannung nach Jacobsen, Hatha-Yoga oder Autogenem Training gibt es auch passende Online-Kurse. Diese bieten auch in der hektischen Vorweihnachtszeit eine Unterstützung, denn die Teilnehmer erhalten online Übungsanleitungen für den Alltag. Die BARMER bietet auf ihrer Website unter www.barmer.de Online-Trainings zur psychischen Gesundheit und zur Achtsamkeit an.

Landesvertretung

Bayern

Landsberger Straße 187
80687 München

www.barmer.de/presse-bayern.de
www.twitter.com/BARMER_BY
presse.bayern@barmer.de

Stefani Meyer-Maricevic
Tel.: 0800 333 004 251 131
s.meyer-maricevic@barmer.de