

# Wenn die Zähne knirschen ...

Logopädie bei Kieferproblemen durch  
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)  
und Bruxismus

Wissenswertes für  
Therapeuten und  
Betroffene





---

Ulla Beushausen

**Wenn die Zähne knirschen ...  
Logopädie bei Kieferproblemen durch  
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) und Bruxismus**

Wissenswertes für Therapeuten und Betroffene

---

## Zur Autorin



**Dr. Ulla Beushausen** ist Logopädin und Psycholinguistin. Sie ist Professorin an der HAWK Hochschule Hildesheim und lehrt und forscht in den Studiengängen für Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie. Zudem ist sie als Therapeutin in eigener Praxis in Nürnberg tätig (<https://sicher-reden.de>). Als Expertin für Stressmanagement engagiert sie sich in einem interdisziplinären Netzwerk rund um das Thema Kiefer und Kieferprobleme ([www.vialia360.de](http://www.vialia360.de)). Von ihr sind bereits Ratgeber zu den Themen Sprechangst, Stimmstörungen und Sprachförderung im Schul-Kirchner Verlag erschienen.

---

Ulla Beushausen

## **Wenn die Zähne knirschen ...**

Logopädie bei Kieferproblemen durch  
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)  
und Bruxismus

Wissenswertes für Therapeuten und Betroffene



Schulz-  
Kirchner  
Verlag

---

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.schulz-kirchner.de](http://www.schulz-kirchner.de)

1. Auflage 2019

ISBN: 978-3-8248-1241-7

eISBN: 978-3-8248-9943-2

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2019

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel

Titelfoto: © reineg – Fotolia.com

Abbildungen/Fotos Innenteil: Archiv Autorin; S. 73: © Dr. Mathias Dotzler (Jig-Schiene), © gradt/Fotolia (Aufbisschiene)

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

TZ Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: [info@schulz-kirchner.de](mailto:info@schulz-kirchner.de)

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Der Kiefer</b> .....	<b>9</b>
Die Gelenkfunktion .....	9
Die Kaumuskulatur .....	10
Orofaziale Muskulatur .....	11
Der Kiefer als Stressventil .....	13
<b>Bruxismus</b> .....	<b>15</b>
Ursachen von Bruxismus .....	16
Bruxismus bei Kindern und Jugendlichen .....	16
<b>Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)</b> .....	<b>18</b>
Ursachen einer CMD .....	18
Symptome einer CMD .....	21
Diagnostik bei CMD .....	23
<b>Orofaziale Dysfunktionen</b> .....	<b>24</b>
Ursachen orofazialer Dysfunktionen .....	24
Symptome orofazialer Dysfunktionen .....	25
<b>Selbsteinschätzung von Kieferproblemen</b> .....	<b>26</b>
Fragebögen .....	26
Funktionstests .....	28
<b>Was Sie selbst gegen CMD und Bruxismus tun können</b> .....	<b>32</b>
Übungsprogramm für einen lockeren Kiefer .....	32
Lockerungsübungen .....	33
Dehnungsübungen .....	34
Übungen mit Widerstand .....	36
Myofunktionelle Übungen .....	37
Mobilitätsübungen .....	38
Haltungsübungen .....	39
Isometrische und isotonische Muskelübungen .....	41
Zähnepressen am Tag .....	41

---

Beobachtungsübungen .....	42
Ernährung .....	43
<b>Die Ursache von Bruxismus/CMD bekämpfen .....</b>	<b>45</b>
Was ist Stress? .....	45
Stresstypen .....	53
Der Umgang mit Stress .....	56
Die Arbeit „entstressen“ .....	63
Fallbeispiele aus der logopädischen Praxis .....	64
<b>Therapiemöglichkeiten bei CMD und Bruxismus .....</b>	<b>68</b>
Interdisziplinäre Expertenteams .....	68
Additive Therapieverfahren und Hilfsmittel .....	72
Wirksamkeit der Therapieverfahren .....	77
<b>Häufig gestellte Fragen / Frequently asked questions (FAQ) .....</b>	<b>79</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>82</b>
Zum Weiterlesen – Zuhören – Entspannen .....	83
Internetquellen .....	83



---

## Vorwort

Kieferprobleme und exzessives Zähneknirschen oder Aufeinanderpressen der Zähne treten bei nahezu 20 Prozent aller Menschen auf und sind damit eine wahre Volkskrankheit. Bei vielen Menschen ist der Kiefer überaus aktiv, nicht nur beim Essen, sondern meistens auch nachts und immer häufiger auch tagsüber, weil innere Spannungen mithilfe der Kiefermuskulatur abgebaut werden. Der Kiefer wird deshalb auch als „Stressventil“ bezeichnet. Der Volksmund kennt entsprechend viele Analogien zwischen Alltag und Kiefer: „Zähne zusammen und durch!“, „Da musst du die Zähne zusammenbeißen!“, „sich an etwas die Zähne ausbeißen“ oder „auf Problemen herumkauen“ usw.

Warum bin ich denn eigentlich so verbissen, fragt sich manch einer.

Klassischer Auslöser für die Aktivierung des Stressventils sind „emotionale (Ver-)Spannungen“ im Arbeits- und familiären Umfeld. Selbst Kinder und Jugendliche sind oft schon betroffen. Stress auslösende Erlebnisse werden häufig in der Nacht durch Zähneknirschen, Kiefer- und Zungenpressen verarbeitet. Aber auch tagsüber kann der Kiefer noch stressbedingt weiterarbeiten.

Aber nicht nur Stress spielt eine Rolle, auch die Struktur des Bisses – z. B. eine einseitige Belastung – kann sich auf den Kiefer auswirken und langfristig zu Beschwerden der Kiefergelenke führen.

Die Folgen können fatal sein. Sie reichen von schmerzhaften Verspannungen in der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur, Knack- und Knirschgeräuschen bis hin zum Verschleiß des Kiefergelenks mit vielfältigen Funktionseinschränkungen. Auch ein taubes Gefühl in den Ohren, Ohrenschmerzen, Tinnitus oder eine Hörminderung, Schwindel, Kopfschmerzen und Sehstörungen können auf Probleme mit dem Kauorgan hinweisen.

Warum also so verbissen? Dies herauszufinden, ist Teil eines wirksamen Stressmanagements. Das Buch gibt zum einen einen Überblick über Ursachen und Symptome von Kieferproblemen und Bruxismus und stellt zum anderen eine Vielzahl von Diagnostik- und Therapieverfahren in einem interdisziplinären