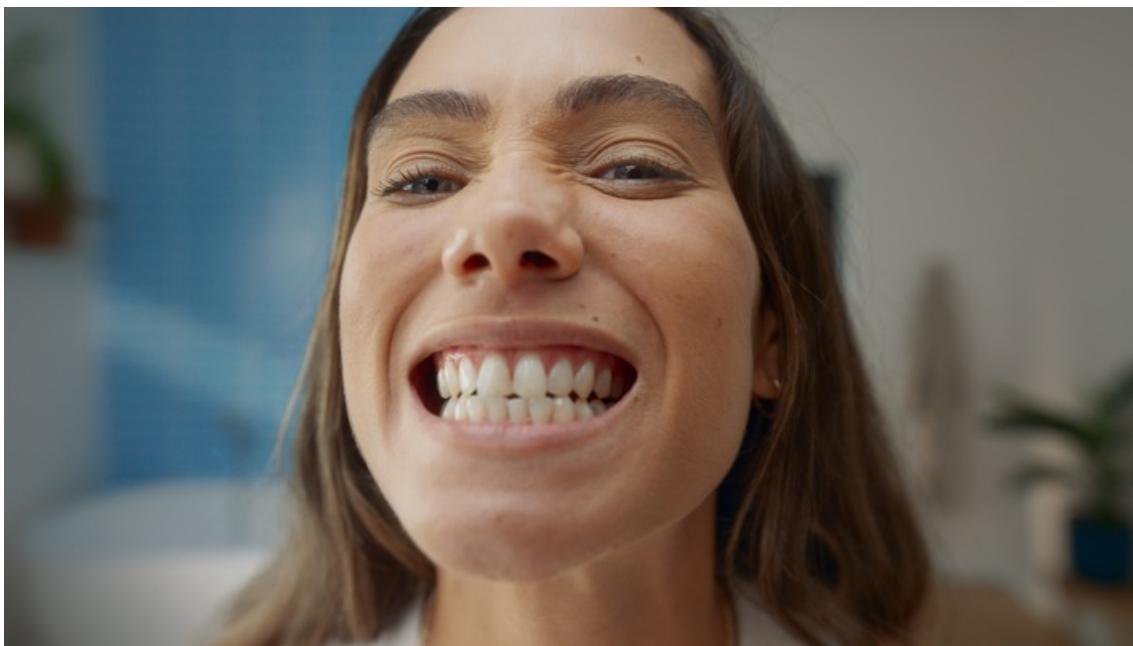


18.09.2025 - 12:55 Uhr

## Zähneknirschen: Expertinnen warnen vor den Folgen



Zürich (ots) -

Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer knirschen nachts mit den Zähnen - mit negativen Folgen für die Zahngesundheit. Antonella Tepedino, dipl. Dentalhygienikerin HF und Zentralvorstandsmitglied von Swiss Dental Hygienists, ordnet häufige Folgebeschwerden ein und erklärt, warum sogenannter Bruxismus so schwierig zu diagnostizieren ist. Um potentielle Schäden am Zahnhalzbereich nicht zu verstärken, ist neben verschiedenen Präventionsmaßnahmen auch in der täglichen Zahncleaning ein schonender Ansatz von Vorteil, optimalerweise elektrisch. Moderne Technologien reinigen dank sanften Mikrovibrationen besonders schonend und tragen mit besonderen Reinigungsmodi nachhaltig zur Verbesserung der Zahnfleischgesundheit bei.

### Bruxismus: Volksleiden mit unterschätzten Folgen?

Die Anzahl der Betroffenen Schweizer:innen, die im Schlaf unbewusst mit den Zähnen knirschen oder den Kiefer zusammenpressen, nimmt laut Expert:innen zu. Schätzungen zufolge sind heute schweizweit über 90% mindestens gelegentlich davon betroffen - oft, ohne sich dessen bewusst zu sein. Als einer der Hauptgründe für die Zunahme sehen Expert:innen die zunehmende psychische Belastung der Bevölkerung.

Welche Auswirkungen Zähneknirschen auf die Zahngesundheit hat, warum die richtige Diagnose nicht immer einfach ist und welche Präventionsmaßnahmen man ergreifen kann, erklärt Zentralvorstandsmitglied von Swiss Dental Hygienists, Antonella Tepedino, im Interview.

### Beschwerden, Diagnose und Prävention: die Expertin ordnet ein

Gemäss Antonella Tepedino, dipl. Dentalhygienikerin und Zentralvorstandsmitglied von Swiss Dental Hygienists, ist die Zahl der Betroffenen von Bruxismus in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Die Folgen können sich in erster Linie als Nackenverspannungen, Kopf- oder Kieferschmerzen bemerkbar machen. "Unbehandelt kann Bruxismus zu einem Abrieb des Zahnschmelzes, beschädigten Rekonstruktionen, einem Rückgang des Zahnfleisches oder zu dauerhaften Kiefergelenksproblemen führen", fügt Antonella Tepedino hinzu. Bei stressbedingtem Bruxismus sind auch Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, Schwindel oder Tinnitus nicht unüblich.

Die Vielfältigkeit der Symptome erschwert die Diagnose. "Die Folgebeschwerden von Bruxismus können auf eine Vielzahl potentieller Ursachen zurückgeführt werden. Außerdem ist vielen Menschen zunächst gar nicht bewusst, dass sie mit den Zähnen knirschen."

"Bruxismus lässt sich aber auch vorbeugen - allen voran durch Stressreduktion und dem Schutz der Zähne. Mit

bewussten Entspannungsübungen, einer magnesiumreichen Ernährung, guten Schlafgewohnheiten oder einer Nacht-Schiene, welche von der/dem Zahnärzt:in verordnet wird, kann die Entlastung der Kiefermuskulatur weiter unterstützt werden. Ergänzend tragen regelmässige Besuche bei der/dem Dentalhygieniker:in massgeblich zum Erhalt der Zahngesundheit bei.", so Antonella Tepedino abschliessend.

### **Betroffene sind auf eine sanfte, aber gründliche Zahnreinigung angewiesen**

Wer zum Knirschen neigt, beansprucht den Zahnhalteapparat durch die kontinuierliche Überbelastung des Kiefers oft zusätzlich. Auch kann es im Zahnhalsbereich zu Absplitterungen von Zahnhartsubstanz (Schmelz) kommen, welche in Kombination mit falscher Putztechnik und zu viel Druck verstärkt werden. Für eine besonders sanfte und effektive Zahnreinigung empfehlen Expert:innen deshalb den Einsatz elektrischer Zahnbürsten. Moderne Modelle mit rundem Bürstenkopf und einer Andruckkontrolle punkten hier durch eine sanfte Reinigung des Zahnfleisches und die Vermeidung häufig auftretender Putzfehler, wie zu starken Druck.

### **Sanfte Mikrovibrationen und ein Reinigungsgefühl wie frisch von der DH: die moderne iO Technologie von Oral-B**

Die moderne iO Technologie von Oral-B kombiniert sanfte Mikrovibrationen mit der oszillierend-rotierenden Bewegung des runden Bürstenkopfes und sorgt damit für eine besonders schonende und gründliche Reinigung, sowie einen Massage-Effekt für das Zahnfleisch. Die intelligente Andruckkontrolle verhindert, dass zu viel Druck auf das Zahnfleisch ausgeübt wird und kann die Zahnfleischgesundheit so verbessern. Sie verfügen ausserdem über verschiedene Reinigungsmodi, die sich an eine Vielfalt verschiedener Bedürfnisse anpassen lassen.

### **Oral-B iO2: perfekt für Einsteiger in die elektrische Zahnpflege**

Die Oral-B iO2 wurde speziell für Einsteiger in die elektrische Zahnpflege entwickelt. Sie ist besonders einfach zu bedienen, leise und sehr sanft in der Anwendung. Sie verfügt über eine intelligente Andruckkontrolle, sowie drei Reinigungsmodi - Super Sensitive, Sensitive, Tägliche Reinigung - und entfernt 100% mehr Plaque als eine herkömmliche Handzahnbürste.

### **Oral-B iO10: der Alleskönner mit einem speziellen Programm für Zahnfleischschutz**

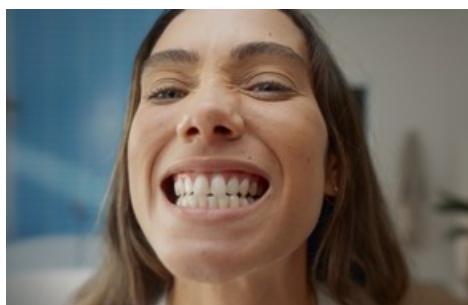
Die Oral-B iO10 bietet zusätzlich zur intelligenten Andruckkontrolle dank der revolutionären iO Sense Ladestation personalisiertes Feedback in Echtzeit. Dies ermöglicht es den Nutzenden genau zu sehen, wo, wann und wie sie putzen müssen. Sie verfügt über sieben Reinigungsmodi, inkl. einem speziellen Programm für Zahnfleischschutz.

Weitere Informationen auf [www.oral-b.de](http://www.oral-b.de)

Pressekontakt:

bop Communications GmbH  
Tatjana Jäger  
Seestrasse 356  
8038 Zürich  
[medienstelle@bopcom.ch](mailto:medienstelle@bopcom.ch)

Medieninhalte



*Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer knirschen mit den Zähnen. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100102870 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*