

Kurzbericht zur 270. Veranstaltung des Gnathologischen Arbeitskreises Stuttgart

Ort: Steigenberger Graf Zeppelin Stuttgart

Datum: 05.06.2024

Referent: Dr. Horst Kares

Moderator: Dr. Wolfram Kretschmar

Protokollantin: Yana Dragolova

Kontakt: yanadragolova97@gmail.com

Unterkieferprotrusionsschienen und was wir im Schlaf unseren Zähnen und dem Körper antun – Einführung in die zahnärztliche Schlafmedizin

- Überblick über den aktuellen Stand der Schlafmedizin
- Zusammenhänge zwischen Bruxismus/CMD/orofaziale Schmerz und Schlafstörungen
- Indikationen der zahnärztlichen Therapie von Schlafapnoe und Schnarchen mit Unterkieferprotrusionsschienen (UPS)
- Die Rolle des Zahnarztes bei der Früherkennung, der Behandlung und der Prävention von schlafbezogenen Atmungsstörungen (SBAS) im interdisziplinären Netzwerk

Dr. Horst Kares ist seit 2003 Zertifiziertes Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Schlafmedizin (DGZS)

Zu seinen wissenschaftlichen Schwerpunkten gehören Funktionsdiagnostik und Schmerztherapie (Zahnärztekammer des Saarlandes), Zahnärztliche Schlafmedizin (Zahnärztekammer des Saarlandes).

Die gute Anamneseerhebung und die gründliche klinische Untersuchung sind die wichtigsten Schritte für die richtige Diagnosestellung.

In der Praxis werden drei Patienten vorgestellt. Jeder von ihnen hat einen sehr anstrengenden Alltag. Die Patienten klagen über Morgenschmerzen, unruhigen Schlaf, Ohrenscherzen und Kiefersperre.

Die **Untersuchung** umfasst Folgendes:

- Umschau der Zahnhartsubstanz, Weichgewebe
- Palpation – m. Temporalis, m. Masseter und Kiefergelenk.

Diagnose:

Verdacht auf **Schlafbruxismus, Schlafapnoe, CMD, Myalgie, Schnarchen,**

Insomnie

Es gibt bestimmte Kennzeichen für die richtige Diagnose:

-Klagt der Patient über Schmerzen am rechten Ohr und Kiefersperre, handelt es sich um Diskusverlagerung rechts ohne Reposition.

-Bei morgendlichen Schmerzen geht es um Schlafbruxismus oder Schlafapnoe.

-Falls die Triggerpunkte m. Masseter und m. Temporalis sind, handelt es sich um Schlafbruxismus oder Schlafapnoe.

Die Mundöffnung wird mit den Fingern gemessen:

-drei Finger bedeuten normale Mundöffnung.

-zwei Finger sprechen für eine eingeschränkte Mundöffnung

Therapie:

Aufklärung, Beruhigung, Kieferymnastik, Schienen, Medikamente

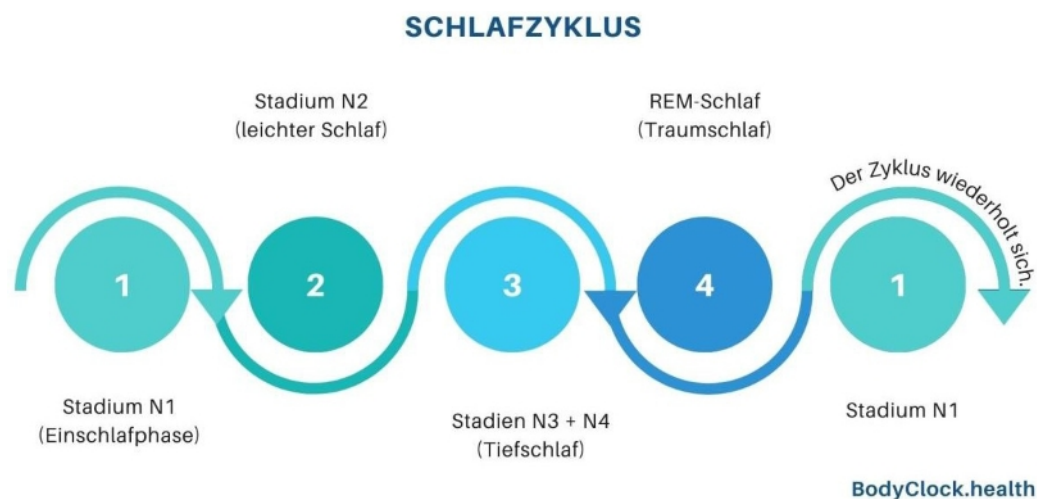
Mit den Schienen werden Reflux, Schlafbruxismus und Schlafapnoe behandelt.

Rhythmus des Schlafens

5 Phasen

Wachphase - Schlafphase - Leichtschlafphase (Die Zähne werden gepresst)

Tiefschlafphase - REM-Phase (unruhiger Schlaf, Träume)



Auswirkungen von den Schlafstörungen

Messbare Symptome sind Tagesmüdigkeit und Tagesschläfrigkeit

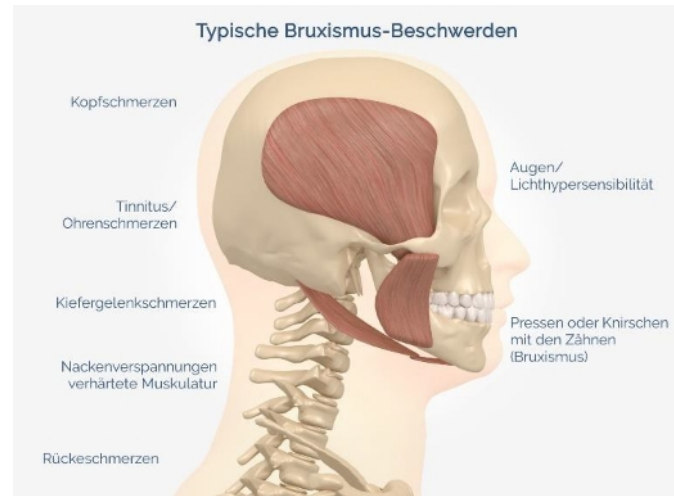
Andere Symptome:

- Konzentrationsstörungen
- Hypertonie
- Diabetes mellitus
- Zerstörung des Hartgewebes
- Veränderungen des Weichgewebes



Ursachen Bruxismus

- Stress
- Reflux
- Schmerzen
- Parkinson
- Koffein
- Alkohol



Bruxismustypen:

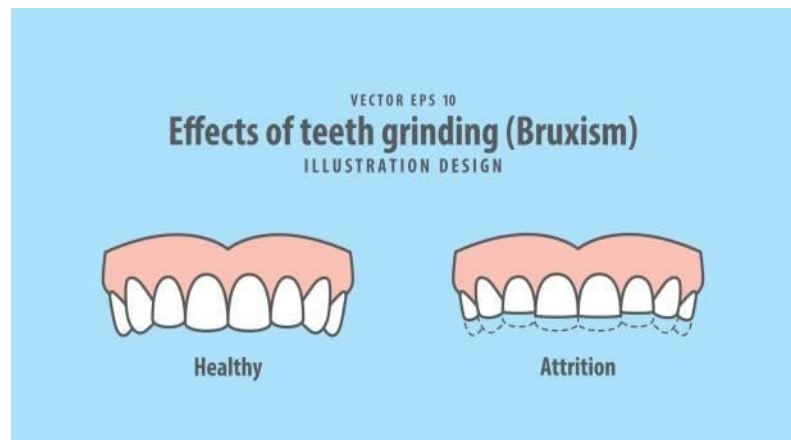
1. Wachbruxismus- am häufigsten bei Erwachsenen

Die Kaumuskulatur ist ständig aktiviert.
Die Zähne haben engen Kontakt miteinander.

2. Schlafbruxismus- häufiger im Kindesalter

Dieser Zustand muss behandelt werden.

Der Bruxismus ist ein Risikofaktor für CMD und Attritionen



Medikamente

Es gibt verschiedene Medikamente, die zur Entspannung führen können, aber die Ergebnisse sind unterschiedlich

Paracetamol kann den Schlaf verbessern.

Opiate verursachen Schlafstörungen und Schlafapnoe.

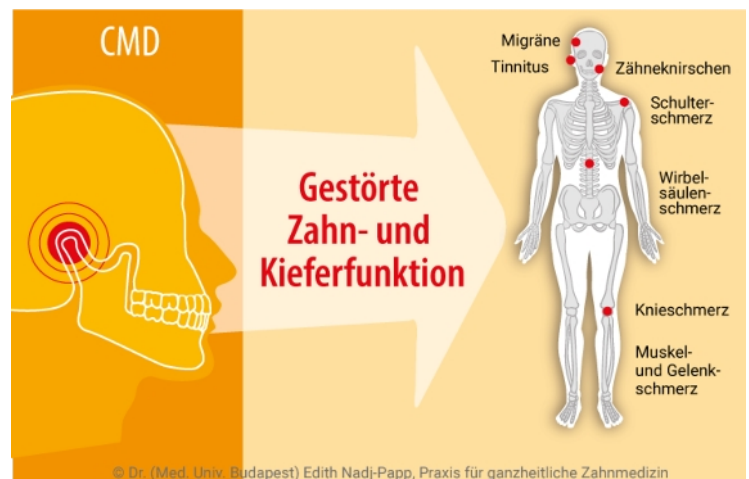
Antiepileptika

- Carbamazepin
 - Beeinflusst Neuralgie 200mg 1 bis 2 pro Tag
 - Kontraindikation bei Patienten mit OSA
- Diazepam 10mg
 - Reduktion von Schmerz und Angst
 - Muskelrelaxation
- Zolpiden 5-10 mg - Schlafverbesserung
- Clonazepin - Verbesserung der Schlafqualität
- Benzodiazepine - Schlafstörung
- Methocarbamol
 - Bei Muskelschmerzen
 - Kontraindikation bei Patienten mit OSA

Craniomandibuläre Dysfunktion

Risikofaktoren für schmerzhafte CMD

- Schlafbruxismus 3.3 OR
- Schlafapnoe 3.73 OR
- Insomnie 4.48 OR
- Migraine 4.9 OR



Symptomen bei CMD

CMD Diagnostik

Achse 1: Schmerzbezogene Diagnostik

Klassifikation:

- Schmerzhafte CMD - Arthralgie
- Nichtschmerzhafte CMD - Kopfschmerzen und Myalgie

Achse 2: Psychosoziale Befund

- Kaufunktion
- Parafunktion
- Schmerzbezogene Beeinträchtigung

ZFA - Zahnärztliche Funktionsanalyse

ZKB - Zahnärztlicher Kurzbefund

SES

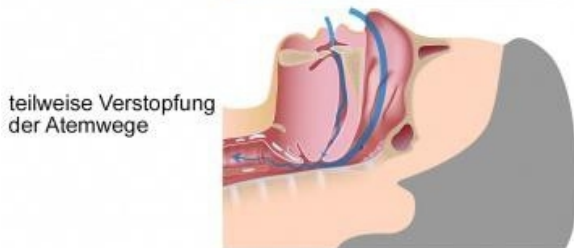
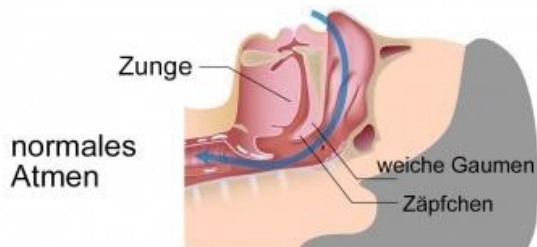
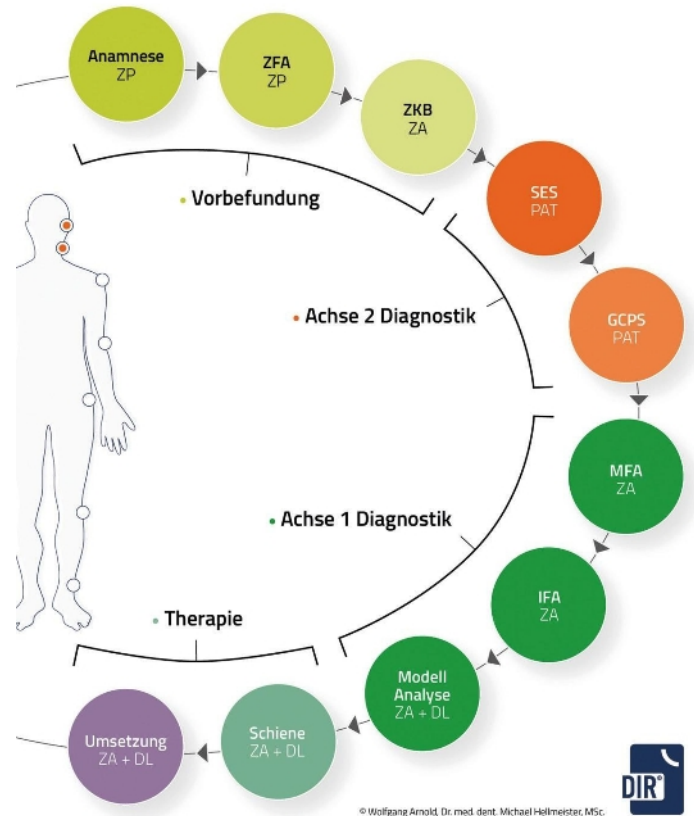
Sprachentwicklungsstörungen

GCPS - Graded Chronic Pain Status

MFA - Manuellen Strukturanalyse

IFA - Instrumentelle Funktionsanalyse

DER CMD BEHANDLUNGSPFAD in der Zahnarztpraxis



Schlafapnoe

1. Mit Verlegung der oberen Atemwege

- schnarchen
- obstruktive schnarchen
- obstruktive schlafapnoe

2. Ohne Verlegung der oberen Atemwege

Relevante Symtome

- Lautes Schnarchen
- Bekannte Atempausen im Schlaf
- Erhöhte Tagesschläfrigkeit
- Morgendliche Kopfschmerzen

Klinische Auffälligkeiten

- Erhöhter Body Mass Index
- Großer Halsumfang
- Kleiner Unterkiefer

Behandlung

KIEFERÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG DER MUND-, KIEFER- UND GESICHTSMUSKULATUR



A: Kiefer mit der Zungenspitze am Gaumen öffnen

Zungenspitze möglichst weit hinten an den Gaumen führen und dabei 5x Kiefer weit öffnen und schließen



B: Unterkiefer gegen Druck nach rechts

Rechten Handballen an die rechte Seite des Unterkiefers legen und 5x den Unterkiefer gegen den Druck des Handballens nach rechts bewegen



C: Unterkiefer gegen Druck nach links

Übung B für die linke Seite wiederholen.



D: Kiefer gegen Druck öffnen

Faust unter das Kinn legen und Kiefer gegen den Widerstand der Faust 5x öffnen



E: Kieferdehnung

Mit der Daumenkuppe auf den Oberkiefer-schneidezähnen und der Zeigefingerkuppe auf den Unterkieferschneidezähnen 5x Ober- und Unterkiefer voneinander aufziehen.



Übungen
3x wiederholen.

In Anlehnung an die Kiefergymnastik aus DGZL DGZM „Die Unterkiefergymnastik-scheine (KPS) Anwendung in der zahnärztlichen Schlafmedizin beim Erwachsenen“, Fortbildung 2021, Version 10, Akkreditierungsnummer 088-045, <https://www.dgzmf.org/fortbildungen/detail/61083-045.html>, (Zugriff am 16.10.2022)

Schlafapnoe

Etwa 2-3% der erwachsenen Bevölkerung leidet am sogenannten Schlafapnoe-Syndrom. Die Volkskrankheit sollte diagnostiziert & behandelt werden, um Folgeschäden zu vermeiden.

Ursachen

Verengte Atemwege, sodass keine Atmung mehr möglich ist
Störung des Atemzentrums im Gehirn.

Symptome

Schnarchen | Starke Tagesmüdigkeit | Atemaussetzer im Schlaf

Risiken

Schlaganfälle
Bluthochdruck
Herzkrankheiten

Behandlung

Risikofaktoren (u.a. Übergewicht, Rauchen) minimieren
CPAP-Beatmung
Kieferschulern, um Atemwege freizuhalten

mycare.de

Übungen, die der Patient nach Rücksprache mit seinem Zahnarzt machen kann.

Schienen gegen Bruxismus



Schienen gegen Schnarchen



Fazit: Für das Wohlfühl und die Gesundheit des Patienten ist der gesunde Schlaf maßgebend.

Eine frühe Diagnose und Therapie des Bruxismus, Schnarchens und der Schlafapnoe ermöglichen es den Patienten, sich glücklich, gesund und voller Energie zu fühlen.