

CMD Selbsttest

Haben Sie eine verdeckte Bissstörung?

Bereits minimale Höhenunterschiede der Zähne können zu Spannungen in den Kaumuskel- und -Gelenken führen. Es reicht schon ein falscher Biss mit 0,01mm Abweichung in der Höhe. Das entsteht schnell durch Abnutzung von Füllungen, drückenden Weisheitszähnen, nicht mehr passendem Zahnersatz und vielen weiteren Möglichkeiten.

Im Fachjargon heißt die Erkrankung Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD, was übersetzt soviel heißt, wie "fehlerhaftes Zusammenspiel von Ober- und Unterkiefer".

Häufig sind die Zusammenhänge mit dem Kiefer nicht direkt erkennbar.

Der Selbsttest soll eine Orientierung geben, ob eine verdeckte Bissstörung vorliegt. Der Selbsttest auf CMD ersetzt nicht eine zahnärztliche Untersuchung.

Die Fragen 1-12 beziehen sich auf wiederkehrende Probleme, welche schon häufiger aufgetreten sind. Beispiel: Sie haben 4 mal im Monat unklare Ohrschmerzen (ja ankreuzen). Sie hatten vor einem Jahr einmal Ohrschmerzen zusammen mit einer Erkältung (nein ankreuzen).



Kopf- und Gesichtsschmerz durch falschen Biss
Bildquelle: ProDente eV

1. Fühlt sich Ihr Kiefer morgens verspannt an?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
2. Wachen Sie häufig mit Kopfschmerzen auf?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
3. Pressen Sie mit den Zähnen oder beschwert sich der Lebenspartner über Knirschen?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
4. Sind Ihre Zähne besonders Kälte- oder Druckempfindlich?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
5. Haben Sie ungeklärte Ohrschmerzen oder einen Druck auf dem Ohr?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
6. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Zähne beim Zubeißen nicht richtig aufeinanderpassen?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
7. Ist für Sie langes Sprechen sehr anstrengend?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
8. Ist Ihre Mundöffnung eingeschränkt oder schmerzhaft?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
9. Treten beim Kauen Schmerzen auf?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
10. Beobachten Sie Knack- oder Reibegeräusche beim Kauen oder Mundöffnen?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
11. Haben Sie regelmäßig Migräne oder Spannungskopfschmerz?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
12. Haben Sie Ohrgeräusche (Tinnitus)?	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>

Dr. med. dent.
Hans-Jörg Adam
Zahnarzt

Grünberger Straße 146
35394 Gießen
Telefon (06 41) 4 21 90
www.adam-zahnarzt.de

Mitglied Deutsche Gesellschaft für
Funktionsdiagnostik und -Therapie

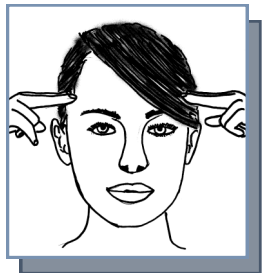
Die Fragen 13-15 sind aktive Selbstuntersuchungen. Stellen Sie sich dazu vor einen Spiegel.



13. Tasten Sie Ihr Kiefergelenk mit beiden Zeigefingern. Dazu gehen Sie beidseits mit der Fingerkuppe kurz vor das Ohr. Öffnen und schließen Sie den Mund. Sie haben die richtige Stelle, wenn Sie die Mundbewegung deutlich spüren. Halten Sie beidseits mit leichtem Druck und öffnen Sie langsam weit und schließen danach. Ist das Gelenk dabei schmerzhaft oder spüren Sie ruckartige Abweichungen?

ja nein 

14. Tasten Sie Ihren unteren Kaumuskel mit je 2 Fingern. Dazu gehen Sie seitlich auf den Kieferwinkel. Pressen Sie die Zähne fest zusammen. Sie haben die richtige Stelle, wenn Sie beim Zupressen eine deutliche Verdickung des Muskels spüren. Massieren Sie mit festem Druck den Kaumuskel. Ist das schmerzhaft?

ja nein 

15. Tasten Sie Ihren oberen Kaumuskel mit je 2 Fingern. Dazu gehen Sie seitlich auf die Schläfe. Pressen Sie die Zähne fest zusammen. Sie haben die richtige Stelle, wenn Sie beim Zupressen eine deutliche Verdickung des Muskels spüren. Massieren Sie mit festem Druck den Kaumuskel. Ist das schmerzhaft?

ja nein

Auswertung:

Haben Sie 2 mal ja angekreuzt kann eine verdeckte Bissstörung vorliegen. Eine zahnärztliche Kontrolle ist empfehlenswert. Bei komplexeren Fällen ist ein Zahnarzt mit Zusatzausbildung für Funktionstherapie gefragt. Dieser kann die Zusammenhänge zwischen falschem Biss und Schmerz an andern Orten, insbesondere Gesichts- und Kopfschmerz, Kiefergelenkschmerz, teils sogar Rückenschmerz feststellen und behandeln.