Verkrampfung, Kummer, Sorgen, Stress und Wut lassen uns in der Nacht die Zähne zusammenbeißen, das schädigt unsere Zähne.

Sieht das Ihr Zahnarzt, so verkauft er Ihnen eine Knirsch-Schiene zum Schutz der Zähne. Oder noch besser eine Hightech-Knirsch-Schiene, die eine Vibration und einen Summton auslöst, wenn Sie zu fest zubeissen.

Ist das tatsächlich die Lösung?

Nein, natürlich nicht, kostet einfach Geld und durch das weiterhin starke oder auch weniger starke Zusammenbeißen wird Parodontose gefördert, weil die Durchblutung des Zahnfleisches nicht mehr optimal ist.

Was nun?

Nun ja, die Cleveren nehmen einfach ein gutes Magnesium, ein wirklich gutes, und das Knirschen ist weg. Es hilft die innere Ruhe zu finden, Verspannungen zu lösen... Meditieren und Bewegung hilft ebenso Stress in den Griff zu bekommen. Andere müssen Ihre «echten» Probleme anpacken und endlich lösen.