



DR. RAUSCHENBERGER & KOLLEGEN
GANZHEITLICHE ZAHNMEDIZIN

PATIENTENINFORMATION **CMD-SELBSTTEST**

Die Beschwerden und die Auswirkungen einer CMD (craniomadibulären Dysfunktion) können sehr unterschiedlich sein. Insbesondere Verspannungen im Nackenbereich, Gesichtsschmerzen oder Kopfschmerzen, aber auch Gelenkgeräusche bis hin zum Tinnitus können Ihre Ursache in der CMD finden.

Damit der Patient einen Eindruck bekommt, kann er mit den nachfolgenden Anleitungen prüfen, ob er möglicherweise eine CMD Symptomatik hat. Bitte beachten: Dieser Test ersetzt keinen Arztbesuch und natürlich auch keinen ärztlichen Befund.

DER SELBSTTEST IN 8 EINFACHEN SCHRITTEN

Damit der Test durchgeführt werden kann stellen oder setzen Sie sich vor einen Spiegel. Bitte ziehen Sie für die Tests die Schuhe aus.

Sie sollten eine aufrechte Position einnehmen den Kopf gerade ausrichten. Versuchen Sie entspannt und gelassen die Übungen durchzuführen. Es ist von Vorteil, wenn die Umgebung ruhig ist, damit Sie auch eventuell auftretende Geräusche wahrnehmen können.

Weiterhin können Sie zur Orientierung einen geraden, senkrechten Strich auf den Spiegel aufbringen, positionieren Sie sich dann mittig mit den Schneidezähnen für die ersten vier Tests.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesen Selbsttests nur um eine Orientierung handelt, Sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung durch eine Arzt oder Zahnarzt.

Sollte einer oder sogar mehrere von den Tests positiv ausfallen, sollten Sie sich ärztlich beraten lassen.



1. IST DIE MUNDÖFFNUNG GERADE?

Bitte platzieren Sie sich in der oben beschriebenen, aufrechten Position vor dem Spiegel (eventuell mit einem senkrechten Strich darauf). Im Normalfall ist die Mundöffnung gerade, ohne größere Seitenabweichungen.

Wie gehen Sie vor?

- Den Mund öffnen Sie in einer zügigen Bewegung bis zum maximalen Öffnungswinkel (bitte nicht Überdehnen).
- Kontrollieren Sie, ob der Unterkiefer von der Mitte abweicht.
- Dabei kann die Abweichung nur zu einer Seite gehen, aber auch eine S-förmige Bewegung beschreiben.

Sollten Sie eine solche Abweichung feststellen, so ist der Befund positiv.

2. IST DIE MUNDÖFFNUNG AUSREICHEND?

Bei erwachsenen Menschen beträgt die Mundöffnung im Normalfall zwischen 38mm und 42mm. Das ist unabhängig von der Körpergröße. Dabei wird der Platz zwischen den oberen und unteren Schneidezähnen gemessen.

Wie gehen Sie vor?

- Um ein Maß für die Öffnungsbewegung zu haben nehmen sie den Zeige- und Mittelfinger und messen Sie die Distanz (38-42 mm) ab.
- Dann öffnen Sie den Mund und halten die Finger zwischen die Schneidekanten des Ober- und Unterkiefers.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben die Finger zwischen die Zähne zu bekommen, dann kann eine Einschränkung der Mundöffnung vorliegen.

Das ist ein positiver Befund.

3. DAS KIEFERGELENK / GELENKGERÄUSCHE

CMD kann auch an den Kiefergelenke festgestellt werden. Intakte Gelenke haben kein Gelenkgeräusche.

Wie gehen Sie vor?

- Legen Sie Zeige- und Ringfinger auf das Kiefergelenk. Die Position der Gelenke ist unmittelbar vor dem Ohr.
- Um das Gelenk zu lokalisieren, können Sie eine kleine Öffnungs- und Schließbewegung machen, dann merken Sie gleich, wie sich das Gelenk unter der Haut bewegt.
- Dann öffnen Sie den Mund so weit wie möglich.

Sollte Sie dabei Knack- und/oder Reibegeräusch wahrnehmen, dann ist der Befund positiv.



4. DIE BISSLAGE

Ob Ihre Zähne gleichzeitig aufeinandertreffen soll in dieser Sequenz herausgefunden werden. In einer gut verzahnten Situation, treffen Ober- und Unterkiefer gleichmäßig aufeinander.

Wie gehen Sie vor?

- Sie öffnen den Mund zügig und schließen ihn möglichst schnell. Dadurch erreichen Sie eine unverfälschte und vor allem eine unkontrollierte Bewegung.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Zähne!
- Kommen Sie mit einzelnen Zähnen zuerst auf und „rutschen“ dann in eine Endposition, bei der alle Zähne Kontakt finden?
- Können Sie das Geräusch nach rechts oder links lokalisieren?
- Können Sie mehrere Geräusche beim Zusammentreffen der Zähne lokalisieren?

Wenn ein oder mehrere Punkte zutreffen, ist der Befund positiv.

5. DIE KAUMUSKELN, WANGENMUSKULATUR

In den folgenden Tests fünf bis sieben, können Sie nun ihre Kaumuskulatur prüfen. In diesem Test prüfen Sie die Muskeln der Wangen.

Wie gehen Sie vor?

- Schließen Sie den Mund (Lippenschluss), aber vermeiden Sie den direkten Zahnkontakt.
- Betasten Sie nun zwischen Ober- und Unterkieferknochen mit Zeige- und Mittelfinger die Wangenmuskulatur.
- Achten Sie darauf, ob Sie Verhärtungen oder schmerzempfindliche Stellen lokalisieren können.
- Können Sie zwischen den Seiten Unterschiede erfühlen, z.B. stark abgegrenzte Bezirke?

Wenn hier eines der Symptome auftritt, ist der Befund positiv.

6. DIE KAUMUSKELN, SCHLÄFENMUSKULATUR

Genauso wie die Wangenmuskulatur, können Sie jetzt die Schläfenmuskulatur untersuchen.

Wie gehen Sie vor?

- Schließen Sie den Mund (Lippenschluss), aber vermeiden Sie den direkten Zahnkontakt.
- Mit dem Zeige- und Mittelfinger suchen Sie nun den Bereich der Schläfe zwischen Augenbraue und Haaransatz auf.
- Achten Sie darauf, ob Sie Verhärtungen oder schmerzempfindliche Stellen lokalisieren können.
- Können Sie zwischen den Seiten Unterschiede erfühlen, z. B. stark abgegrenzte Bezirke?

Wenn Sie eine oder mehrere schmerz oder druckempfindliche Stellen finden, ist der Befund positiv.



7. DIE KAUMUSKELN, MUSKULATUR AM KIEFERWINKEL

Fahren Sie jetzt fort mit der Muskulatur am Kieferwinkel.

Wie gehen Sie vor?

- Schließen Sie den Mund (Lippenschluss), aber vermeiden Sie den direkten Zahnkontakt.
- Mit dem Zeige- und Mittelfinger suchen Sie nun den Bereich hinter dem Unterkiefer auf. Üben Sie Druck Richtung des Unterkiefers, sowie leicht in die Mitte aus.
- Achten Sie darauf, ob Sie Verhärtungen oder schmerzempfindliche Stellen lokalisieren können.
- Können Sie zwischen den Seiten Unterschiede erfühlen, z. B. stark abgegrenzte Bezirke?

Wenn Sie eine oder mehrere Stellen finden, die verhärtet, druck- und/ oder schmerzempfindlich sind, ist der Befund positiv.

8. ABNUTZUNG DER ZÄHNEN

In diesem letzten Test können Sie überprüfen, ob und wie Ihre Zähne bei Bewegung in Kontakt stehen. Sie sollten erkennen können ob Sie Anzeichen eines übermäßigen Verschleißes aufweisen. Dazu sollten Sie die Schleifspuren der Zähne prüfen.

Wie gehen Sie vor?

- Schließen Sie Ihren Mund.
- Ziehen Sie Ihre Lippen so weit wie möglich auseinander. Sie sollten Ihre Zähne dabei sehen. Wenn Sie Schwierigkeiten dabei haben, nutzen Sie Ihre Finger, um die Lippen auseinander zu ziehen.
- Versuchen Sie die Zähne zu lokalisieren, die bei Seitwärtsbewegung Kontakt haben.
- Idealerweise verlieren die Seitenzähne hinter dem Eckzahn sofort den Kontakt bei einer Seitwärtsbewegung.
- Kontrollieren Sie insbesondere die Größe der Eckzähne, ob hier besondere Abnutzung festzustellen ist, sind Sie seitengleich?
- Ein Vergrößerungsspiegel kann hier helfen.

Können Sie Größenunterschiede an den Eckzähnen ausmachen, oder generelle Abschleife an den Zähnen, dann ist dieser Befund positiv.