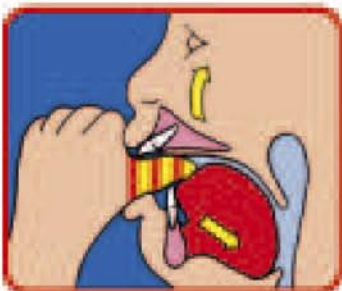
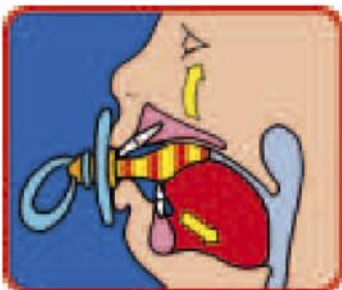


# Gesunde Zähne - gesunder Schlaf

Auf die Frage „Schnarcht Ihr Kind?“ bekomme ich bei Erstvorstellungen in meiner Praxis die unterschiedlichsten Antworten. In der Regel folgt darauf mindestens ein verschmitztes Lächeln, wenn nicht sogar ein ganzer Heiterkeitsausbruch, mit der versteckt-stolzen Erklärung: „Ja, das hat sie/er vom Papa geerbt!“ Je nach Familientemperament wird das Thema dann gleich noch weiter diskutiert. Die völlig entgegengesetzte Antwort lautet: Das kann ich Ihnen gar nicht sagen! Das Kind hat sein eigenes Zimmer!

*Nicht nur bei Daumen, Flaschen- oder Beruhigungssauger, sondern auch bei einem falschen Biß wird die Zunge verdrängt, was zu nächtlichen Atmungsstörungen (Röcheln und Schnarchen) führen kann. Abhilfe schafft ein früher kieferorthopädischer Behandlungsbeginn.*



Schnarchen im Kindesalter wird also gar nicht, oder bestenfalls als liebeswerte kleine „Marotte“ registriert.

Dabei ist der ungestörte Nachtschlaf die wichtigste Regenerationsphase innerhalb eines 24-h-Zyklus. Denn nur bei richtiger Atmung, ungestört von lästigem Schnarchen oder gefährlichen Atempausen, kann man davon ausgehen, dass man für den nächsten Tag wieder richtig fit ist.

## Schnarchen - Spätfolgen sind bereits vorprogrammiert

Nach einer Studie von Prof. Hinz und seinen Mitarbeitern wurde nun erstmals auch das Schnarchen bei Kindern untersucht. Je nach dem Ausmaß und der Häufigkeit des Schnarchens kommt es zu Konzentrationsschwächen oder Hyperaktivität am Tag.

In jedem Fall fehlt beim kindlichen Schnarcher die Stabilisierung der oberen Luftwege, was dann im Erwachsenenalter die verschiedensten Folgeerkrankungen bis zu hohem Blutdruck, Herz-Kreislaufenerkrankungen oder zum Schlaganfall führen kann.

Die Studie ergab weiterhin, dass für die Einengung der oberen Luftwege nicht, wie bisher angenommen, hauptsächlich vergrößerte Mandeln und Polypen verantwortlich sind, sondern dass ein fast dreifach größerer Teil durch Kieferanomalien entsteht. Vor allem bei falscher Unterkieferlage kann sich die Zunge nicht richtig positionieren, was zur Einengung der oberen Luftwege führt bzw. auch zum Schnarchen mit all seinen negativen Folgen.

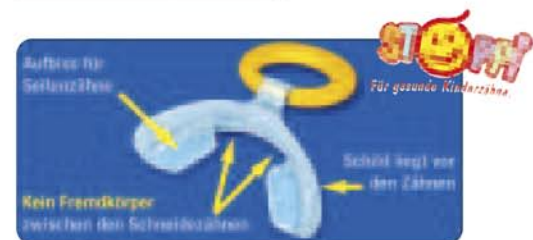
## Wichtig sind Kontrollen

Es macht also schon Sinn, die Schlafgewohnheiten im Kinderzimmer einmal unter die Lupe zu nehmen. Am besten eine Viertelstunde nach dem Schlafengehen und dann nochmals nach eineinhalb Stunden, um ein Schnarchen und eventuelle Aussetzer zu registrieren.

Im Kindesalter kann mit einer frühen kieferorthopädischen Behandlung oftmals

die Ursache des Schnarchens beseitigt werden, was auch nachhaltige Wirkung im Erwachsenenalter erwarten lässt.

## So einfach ist die Vorsorge ...



... für das schönste Kinderlächeln nach einem gesunden, erholsamen Schlaf



Dr. med. Ulla Eberhardt  
Kieferorthopädin

Rewitzerstraße 5, 09126 Chemnitz

Telefon 03 71 - 58 60 66  
www.kfo-chemnitz