

CMD-Test

Sie haben unerklärliche Kopfschmerzen oder können Ihren Mund nur eingeschränkt nutzen? Mit Hilfe des "CMDcheck" können Sie prüfen, ob Sie eventuell an einer Craniomandibulären Dysfunktion (CMD) leiden.

Dieser Test ersetzt keinen Arztbesuch und natürlich auch keinen Befund!

Wie gehen Sie vor?

Sie testen Ihren Mund- und Kieferbereich mit Hilfe der sechs folgenden Prüfungen.

- Dazu stellen Sie sich bitte aufrecht und entspannt vor einen Spiegel.
- Folgen den Anweisungen der sechs Prüfungen. Die Bilder helfen bei der Umsetzung.
- Notieren Sie am Ende des jeweiligen Tests bitte die Empfehlung ja (positiv) oder nein (kein "Befund").
- Eine CMD ist wahrscheinlich, wenn mehr als eine der sechs Prüfungen positiv waren.

CMDcheck by Priv.-Doz. Dr. Ahlers und Prof. Dr. Holger A. Jakstat, (www.dentaConcept.de).

Videofilme: Dipl. Photo-Des. Dagmar Claußen (Kamera), Priv.-Doz. Dr. Ahlers (Produktion), alle Rechte mit freundlicher Genehmigung der dentaConcept Verlag GmbH, Hamburg.

1. Mundöffnung schief?

Öffnet sich Ihr Mund bei langsamer kontrollierter Bewegung gerade (symmetrisch) oder ungerade (asymmetrisch)?

Vorgehensweise:

1. Öffnen Sie langsam und ruhig den Mund bis zur maximal möglichen Kieferöffnung.
2. Beobachten Sie dabei konzentriert, ob Ihre Mundöffnung gerade erfolgt, oder ob dabei Abweichungen nach rechts und/oder links von einer geraden Öffnungsbewegung auftreten.

Normalerweise ist die Mundöffnungsbewegung geradlinig und symmetrisch. Sofern Abweichungen in Form einer S-förmigen Öffnungsbewegung oder in Form einer deutlichen Seitenabweichung zu einer Körperseite auftreten, ist der Befund "positiv". Notieren Sie in diesem Fall für die Auswertung bei Frage 1 "JA".

2. Mundöffnung zu klein?

Wie weit können Sie Ihren Mund öffnen? Die Weite der Kieferöffnung bei Erwachsenen - unabhängig von deren Körpergröße - beträgt etwa 38-40 mm. Gemessen wird dabei von der Schneidekante der Unterkieferzähne zur Schneidekante der Oberkieferzähne.

Es hat sich bewährt die eigenen Finger zu Hilfe zu nehmen.

1. Suchen bzw. messen Sie die Breite von Zeige- und Mittelfinger an einer Stelle die ca. 38 mm ausmacht.
2. Öffnen Sie den Mund langsam und positionieren Sie die 38 mm breite Stelle der Finger zwischen Ober- und Unterkieferschneidezähne.

Sofern die beiden Finger mit der abgemessenen Distanz zwischen die Schneidekanten passen, ist die Mundöffnung "normal"; sofern sie nicht vollständig zwischen Schneidekanten passen, ist die Mundöffnung "eingeschränkt". Notieren Sie in diesem Fall für die Auswertung bei der Frage 2 "JA".

3. Gelenkgeräusche?

Sind Knackgeräusche im Bereich der Kiefergelenke zu hören oder zu fühlen, wenn Sie Ihren Mund öffnen?

1. Legen Sie jeweils zwei Finger seitlich sanft in den Bereich Ihrer Kiefergelenke, also unterhalb der Schläfen bzw. vor den Ohren auf Ihre Wangenhaut.
2. Öffnen Sie nun langsam den Mund und achten dabei auf das Auftreten von Reibe- oder Knackgeräuschen im Bereich der Kiefergelenke. Achten Sie zudem darauf, ob Sie im Bereich der Kiefergelenke ungewöhnliche, sprunghafte Bewegungen tasten können.

Sofern derartige Geräusche hörbar bzw. abrupte Bewegungen tastbar sind, ist der Befund „positiv“ und Sie müssen die Frage 3 der Auswertung des CMDcheck mit "JA" beantworten.

4. Zähne treffen nicht zugleich aufeinander?

Sie beißen ihre Zähne zusammen. Treffen Ihre oberen und unteren Zähne alle gleichzeitig aufeinander? Oder geraten einzelne Zähne in Kontakt, bevor ein vollständiger Zahnkontakt zwischen allen anderen Zähnen erreicht wird?

1. Öffnen Sie den Mund langsam und schließen Sie ihn zügig, während Sie gleichzeitig die Öffnungs- und Schließbewegung beobachten. Das Ziel ist eine unverfälschte und möglichst "natürliche" Schließbewegung.
2. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Zähne und fühlen Sie, ob beim Kieferschluß einer der Zähne früher als die anderen in Kontakt kommt. Sie können hierzu auch das Schließgeräusch auswerten.

Prüfen Sie dabei, ob beim Kieferschluß ein kurzes, einseitiges Geräusch entsteht, oder ob mehrere Schließgeräusche kurz nacheinander auftreten. Sofern mehrere Kontakte nacheinander fühlbar oder hörbar sind, ist der Befund "positiv"; notieren Sie in diesem Fall bei Frage 4 "JA" an.

5.1 Druck auf Wange

Die Kaumuskeln sollten zwar stark und leistungsfähig aber nicht überlastet oder verhärtet sein.

1. Schließen Sie die Lippen, aber beißen Sie nicht fest mit den Zähnen aufeinander.
2. Tasten Sie nun mit jeweils zwei Fingern rechts und links gleichzeitig im Bereich der Wange leicht oberhalb des Unterkieferknochens nach deutlich fühlbaren und verhärteten oder gar empfindlichen Partien.

Sofern hier ein harter Muskel deutlich abgrenzbar ist bzw. das Tasten sogar Beschwerden bereitet, ist der Befund bereits „positiv“ und die Frage 5 mit "JA" zu beantworten. Sie können zu Frage 6 springen. Ansonsten prüfen Sie mit Frage 5 b weiter.

5.2 Druck auf Schläfe

In der gleichen Form wie zuvor für den Wangenmuskel wird nun die Empfindlichkeit des Schläfenmuskels untersucht.

1. Schließen Sie erneut den Mund entspannt, ohne fest zuzubeißen.
2. Tasten Sie nun mit jeweils zwei Fingern auf der rechten und linken Kopfseite nach dem dort befindlichen flächig ausstrahlenden Muskel - und zwar hinter den Augenbrauen und vor dem Haaransatz. (in dem Video ist der Schläfenmuskel oberhalb und hinter der Augenbraue ausgesprochen deutlich zu erkennen).
3. Tasten Sie nun beidseits gleichzeitig die entsprechende Zone aus und achten Sie dabei auf harte, deutlich ertastbare Strukturen unter der Haut bzw. auf eine empfindliche oder gar schmerzhafte Zone in dieser Region.

Sofern ein solcher Tastbefund auftritt, ist der Befund insgesamt „positiv“. Beantworten Sie die 6. Frage des Kurzbefundes mit "JA".

Tritt kein Tastbefund auf prüfen Sie bitte weitere Bereiche mit dem folgenden Test.

5.3 Druck hinter Kieferwinkel

Bei diesem letzten Muskelbefund sollten Sie nun versuchen, nach ungewöhnlich empfindlichen Muskeln im Bereich hinter und unter den Kieferwinkeln zu tasten.

1. Schließen Sie leicht den Mund und legen Sie jeweils einen Zeigefinger im Bereich unter und hinter dem Kieferwinkel an Ihren Hals.
2. Üben Sie nun jeweils gleichzeitig einen leichten Druck nach innen aus und prüfen Sie, ob hierbei ungewöhnliche Empfindlichkeiten entstehen.

Sofern hierbei allerdings trotzdem Beschwerden oder gar Schmerzen auftreten und Sie derzeit nicht erkältet oder krank sind (führt zu verdickten Lymphknoten in dem Bereich) ist der

Muskelbefund „positiv“. Die Frage 5 der Auswertung des CMDcheck ist mit "JA" zu beantworten.

6. Zähne abgeschliffen?

Weisen Ihre Zähne für Ihr Alter übermäßige Schleifspuren auf?

1. Beißen Sie mit Ihren Zähnen aufeinander und ziehen Sie dabei gleichzeitig die Lippen auseinander, so dass man wie bei einem „Filmstar-Lächeln“ die Ober- und Unterkieferzähne möglichst gut sieht.
2. Bewegen Sie nun die Unterkiefer abwechseln zur einen und zur anderen Seite und achten Sie dabei darauf, welche Zähne beim Kauen zur Seite miteinander in Kontakt stehen.
3. Ziehen Sie nun bei Bedarf die Lippen noch ein wenig weiter auseinander, um anschließend die betreffenden Zähne genauer betrachten zu können.

Zur Beurteilung, ob in Ihrem Fall übermäßige Schleifspuren an Ihren Zähnen vorliegen, haben Sie gerade eben jene Zähne ermittelt, die beim Knirschen nach rechts und links besonders in Kontakt stehen. Betrachten Sie nun die betreffenden Zähne einzeln und vergleichen Sie deren Gestalt auf der rechten und linken Seite sowie im Vergleich zum Beispiel im Film.

Sofern Ihre Frontzähne eine Form und Gestalt wie im vorliegenden Film haben, ist deren Form und Struktur eher normal. Sofern beispielsweise Ihre Eckzähne aber abgeschliffen sind, wie es in diesem Fall bei der Kieferbewegung nach rechts der Fall ist, ist der Befund eher auffällig, insbesondere im Hinblick auf das junge Alter der abgebildeten „Patientin“. In diesem Fall ist der Befund „positiv“. Die Frage 6 des CMD-Kurzbefunds muss mit "JA" angeklickt werden.

Den Test entwickelt haben Prof. Dr. Jakstat, Univ. Leipzig, und Priv.-Doz. Dr. M. Oliver Ahlers, Univ. Hamburg und CMD-Centrum Hamburg-Eppendorf (www.dr-ahlers.de).