

Dentosophie als präventive Maßnahme schon ab dem frühen Kindesalter, Therapie im Kinder- und Jugendalter, ebenso Erwachsenenetherapie oder vor der kieferorthopädischen Behandlung und als Begleitung zur Kieferorthopädie.

Die **Dentosophie** kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „**Die Weisheit der Zähne**“

Die **Dentosophie** wurde in Ihrer ursprünglichen Form vom französischen Zahnarzt Michel Montaud ins Leben gerufen.

In Deutschland ist die erste **Dentosophie**-Zahnärztin Dr. Silke Waggershauser, die ihr unglaubliches Wissen über die Wichtigkeit von **Atmen-Schlucken-Kauen** durch ihre Lehre gerne teilen möchte. (Buch Dr. Silke Waggershauser, Dentosophie, Die Magie der Mundhöhle 2.Auflage 2025)

In der **Dentosophie** wird der ganze Körper, Geist und Seele mit in die Behandlung einbezogen. Die Zähne bilden dabei den **Spiegel des Menschen**.

Die **Dentosophie** beschäftigt sich mit dem **Atmen-Schlucken-Kauen**.

Schiefe Zähne lassen auf ein Ungleichgewicht der Muskulatur schließen. Wenn hauptsächlich durch den Mund geatmet wird, kommt es zu schlechter Schlafqualität, Schnarchen, wiederkehrende, chronische Infekte, Zahnengstand, der Kiefer kann sich nicht richtig ausformen, falsche Zungenlage, falsches Schluckmuster, vergrößerte Mandeln/ Polypen, hoher schmaler Gaumen, Kiefergelenkbeschwerden, Tinnitus.

Die **Nasenatmung** versorgt den Körper perfekt mit Sauerstoff

Das **physiologische Schlucken** sorgt bei Kindern und Jugendlichen für gutes Kieferwachstum. Außerdem ist der Schluckakt wichtig für die Entspannung der Kaumuskulatur und eine ausgeglichene Unterkieferposition.

Beidseitiges, federndes **Kauen** fördert die gleichmäßige Belastung der Kiefergelenke.

Dentosophie ist zu empfehlen bei Kindern:

- Knirschen
- Platzmangel bei den Milchzähnen
- Kieferfehlstellung
- offener Mundhaltung
- Mundatmung
- falscher Zungenlage,
- falschem Schlucken,
- wiederkehrenden Rachen- und Ohrinfektionen,
- Allergien,
- Körperfehlhaltungen
- Sprachproblemen wie beispielsweise Lispeln/Bettnässen
- ADHS
- Ängstlichkeit / Schüchternheit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schnullerabgewöhnung

Bei Erwachsenen

Auch im Erwachsenenalter löst Dentosophie viele Probleme und unterstützt bei Beschwerden.

Beschwerden wie

- CMD
- unzureichender Sauerstoffversorgung des Körpers,

- fehlerhaftem Schlucken,
- Sprachfehlern,
- Zähneknirschen,
- Mundatmung,
- falscher Zungenlage,
- Nackenschmerzen,
- generellen Fehlhaltungen,
- Kopfschmerzen,
- Rücken- und Gelenkbeschwerden,
- Schlafstörungen,
- dem Schnarchen,
- chronischer Müdigkeit,
- Asthma,
- Krankheiten des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs (Angina, Rhinitis, Mittelohrentzündung),
- Allergien,
- Depressionen,
- mangelndem Selbstvertrauen,
- Wutanfällen
- und vielem mehr. Konzentrationsschwierigkeiten

Biomechanik

Die Biomechanik (oder Posturologie von englisch „posture“ für Haltung) ist eine diagnostische Methode, die den muskulären Halteapparat betrachtet. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: die Kieferstellung beeinflusst maßgeblich die Haltung. Über ein fein verästeltes Nervennetzwerk sammelt unser Gehirn Informationen darüber, wo wir uns im dreidimensionalen Raum befinden – und ob ggf. etwas korrigiert werden muss, damit wir wortwörtlich aufrecht stehen bleiben! Die Lage des Unterkiefers ist eine solche Informationsquelle (genau wie die Augen, das Gleichgewichtsorgan, die Haut und die Fußsohle u.v.m). Erst mal erscheint es ungewohnt für unsere Patienten, wenn wir sie bitten, vom Zahnarztstuhl aufzustehen, um bestimmte Bewegungen auszuführen. Dieser und weitere biomechanische Tests liefern uns wichtige Informationen, ob die Unterkieferposition die Haltung negativ beeinflusst – und mit welchem Gerät wir die Muskulatur schulen können, sodass der Körper lernt, physiologische Bewegungsmuster zu etablieren.

Dieses Konzept wird erweitert zur sog. **RMB** (Rhino-Mastikatorische Biomechanik), um den physiologischen Komplex aus Atmungsorgan Nase, Kauapparat und Haltungsapparat zu verknüpfen.

Wie funktioniert die Dentosophie?

Mit der Dentosophie bewirken wir zunächst einmal im Mund ein Training der Zungenfunktion, des Lippenschlusses und der Nasenatmung, die sog. myofunktionelle Therapie. So wird auf sanfte, natürliche Art und Weise das Kieferwachstum gelenkt. Als Trainer unterstützt hier der sog. Balancer, der individuell ausgewählt wird. Der Patient trägt dieses weiche Silikongerät ca. 1 Stunde am Tag, während der Nacht. Dazu kommen 5 min Atemübungen jeden Tag. So lernt die Zunge, optimal mit allen Gesichtsmuskeln zusammenzuarbeiten. Die Nasenatmung wird aktiviert. Über die Muskelketten gibt es positive Rückkopplungen im gesamten Halteapparat. Die Dentosophie widmet sich also als ganzheitliche Disziplin der allgemeinen Gesundheit und der Harmonisierung der Zähne und des Mundes.

WER profitiert von Dentosophie?

Von der Dentosophie profitieren in erster Linie Kinder mit Zahnengstand. Dieser geht oft mit Mundatmung einher, einem falschem Schluckmuster, Schnarchen und / oder Fehlhaltungen. Wir

unterstützen unsere kleinen Patienten mit einer sanften ganzheitlichen Methode, die sich sehr gut in den Familienalltag integrieren lässt – die Mitarbeit der Kinder und liebevolle Erinnerung der Eltern an das Tragen des Gerätes vorausgesetzt. Erfahrungsgemäß dauert die Behandlung ca. 1,5 Jahre

Durch den Balancer werden die Kaumuskeln gleichmäßig trainiert und dabei das Kiefergelenk entlastet. Ein einseitiges Kauen kann sich negativ auf die Wirbelsäule auswirken. Beginnt man schon im frühen Kindesalter mit dem Training kann das Kieferwachstum stimuliert werden.

Um genau zu beurteilen zu können, was genau bei Ihnen oder Ihrem Kind für eine Behandlungsmethode angewandt wird, ist es immer wichtig, nach dem 1. Termin, gewisse Unterlagen anzufertigen, um einen individuellen Therapieversuch und einen individuellen kostenpflichtigen Behandlungsplan erstellen zu können. (Scan von den Zähnen, Röntgenbild und Fotos, ganzheitliche Untersuchungen). Es werden Kieferorthopädische und Dentosophische Aspekte immer einbezogen.

Lassen Sie sich in meiner Praxis gerne beraten. Buchen sie gerne einen Termin auch direkt hier über meine Website.

Fragen

Wird Dentosophie von der Krankenkasse übernommen?

Da sie zur alternativen Zahnheilkunde gehört, übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten in der Regel nicht. Bei einer privaten Krankenversicherung hängt eine mögliche Erstattung vom jeweiligen Tarif ab.

Ist bei der Dentosophie vorab ein Röntgenbild nötig?

Ja, ein aktuelles Röntgenbild ist eine notwendige Voraussetzung. Daher empfiehlt es sich, die Therapie entweder vor einer Schwangerschaft zu beginnen oder erst im Anschluss daran.

Eignet sich Dentosophie auch bei Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen?

Gerade für Menschen mit besonderen Bedürfnissen kann diese Therapieform sehr vorteilhaft sein. Sie unterstützt essenzielle Funktionen wie Atmung, Schlucken und Kauen, die oft beeinträchtigt sind. Dadurch können unter anderem die Nasenatmung, das physiologische Schlucken und das beidseitige Kauen verbessert werden. Dies trägt nicht nur zur Zahngesundheit bei, sondern fördert auch das allgemeine Wohlbefinden.

Kann Dentosophie auch während oder nach einer abgeschlossenen kieferorthopädischen Behandlung angesetzt werden?

Ob die Methode nach oder parallel zu einer kieferorthopädischen Behandlung sinnvoll ist, muss individuell geprüft werden. Gerne beraten wir Sie hierzu in unserer Praxis in Idstein. Falls notwendig, sollte auch der Kieferorthopäde in die Entscheidung einbezogen werden.

Müssen Retainer vor einer Dentosophiebehandlung entfernt werden?

Tatsächlich ist das Tragen eines Retainers kein Problem für den Start einer Dentosophiebehandlung. Sie sollten jedoch bei Ihrem Aufnahmegespräch in unserer Praxis mediodent erwähnen, dass Sie einen solchen tragen, sodass unter Umständen darauf geachtet werden kann. Im Normalfall kann ein Retainer jedoch auch bei einer Dentosophiebehandlung weiterhin getragen werden.

Gibt es bei der Dentosophie unerwünschte Nebenwirkungen?

Die Dentosophie ist eine sanfte und zugleich äußerst wirkungsvolle Therapiemethode, die stark von der Mitarbeit und Disziplin des Patienten abhängt. Auch Nebenwirkungen können auftreten, die wir jedoch dank sorgfältiger Betreuung, umfassender Aufklärung, individueller Protokollanpassung,

Balancermodifikationen und regelmäßiger Kontrollen bisher bei unseren Patienten vermeiden konnten. Entscheidend sind eine präzise Anamnese, die Auswahl des passenden Balancers sowie eine kontinuierliche Betreuung.

In welchem Alter eignet sich eine Dentosophiebehandlung?

Eine Dentosophiebehandlung ist bereits ab einem Alter von zwei bis drei Jahren und bis in ein hohes Lebensalter umsetzbar und kann nachhaltig zum körperlichen wie auch seelischen Wohlbefinden beitragen.

Ist die Behandlung auch für Erwachsene geeignet?

Ja, diese Therapie kann in jedem Alter angewendet werden. Auch Erwachsene profitieren von der sanften Regulierung von Zahn- und Kieferfehlstellungen sowie der Verbesserung von Atmung und Haltung.

Wie lange dauert eine typische Behandlung?

Die Dauer ist individuell verschieden und hängt von der Ausgangssituation sowie der regelmäßigen Anwendung ab. In der Regel erstreckt sich der Prozess über mehrere Monate bis wenige Jahre.

Für wen ist diese Behandlungsmethode geeignet?

Sie ist für Menschen jeden Alters anwendbar – von Kleinkindern bis hin zu Erwachsenen. Besonders profitieren Patienten mit Fehlstellungen, Atemproblemen, Schluckstörungen oder funktionellen Beschwerden im Kieferbereich.

Ist die Behandlung eine Alternative zur klassischen Kieferorthopädie?

Die Methode kann begleitend oder als eigenständige Therapie eingesetzt werden. Sie konzentriert sich nicht nur auf die Zahnstellung, sondern auf die gesamte Funktion von Zunge, Kiefer und Gesichtsmuskulatur.

Kann die Therapie bei nächtlichem Zähneknirschen helfen?

Ja, durch die Verbesserung der Kieferbalance und die Aktivierung natürlicher Funktionen kann das Knirschen reduziert oder sogar gestoppt werden.

Gibt es eine Altersgrenze für diese Methode?

Nein, sie ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene geeignet. Besonders im Kindesalter lassen sich funktionelle Muster leichter korrigieren, doch auch im Erwachsenenalter sind Verbesserungen möglich.

Kann diese Therapie Sprachprobleme oder Lispeln beeinflussen?

Ja, da viele Sprachprobleme mit einer falschen Zungen- oder Kieferfunktion zusammenhängen, kann die Behandlung zu einer besseren Aussprache beitragen.

Wie wirkt sich die Methode auf die allgemeine Gesundheit aus?

Durch die gezielte Aktivierung natürlicher Funktionen kann sie nicht nur Zahn- und Kieferprobleme lindern, sondern auch die Nasenatmung fördern, Verspannungen im Nacken lösen und die Körperhaltung verbessern.

Kann die Behandlung bei Migräne oder Spannungskopfschmerzen helfen?

Ja, viele Patienten berichten von einer deutlichen Verbesserung, da eine entspannte Kiefer- und Zungenfunktion Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich lösen kann.

Ist die Dentosophie auch für Angstpatienten geeignet?

Ja, da sie sanft und nicht-invasiv ist. Zudem kann sie durch die natürliche Regulierung von Körperfunktionen auch zur allgemeinen Entspannung beitragen.

Wie unterscheidet sich diese Behandlung von herkömmlichen Zahnspangen?

Während herkömmliche Zahnspangen mechanisch die Zähne in Position bringen, arbeitet diese Methode mit der natürlichen Funktion des Körpers, um eine nachhaltige und ganzheitliche Verbesserung zu erzielen.

Gibt es Einschränkungen beim Essen oder Trinken?

Nein, die Behandlungsmethode erfordert keine speziellen Diäten oder Einschränkungen. Bestimmte Gewohnheiten, wie z. B. das Kauen auf einer Seite, werden jedoch beobachtet und optimiert.

Kann die Behandlung auch Kiefergelenksprobleme lindern?

Ja, durch die gezielte Umstellung von Funktionsmustern können Beschwerden im Kiefergelenk, wie Knacken oder Schmerzen, reduziert werden.

Kann man die Methode mit anderen ganzheitlichen Therapien kombinieren?

Ja, sie ergänzt sich gut mit Osteopathie, Logopädie oder Physiotherapie, um eine umfassende Verbesserung der Körperfunktionen zu erreichen.