

# ZahnRat 72

Ursachen • Schmerzbekämpfung • Entspannungsübungen • Schienentherapie

## Wenn das Kiefergelenk zum Knackpunkt wird

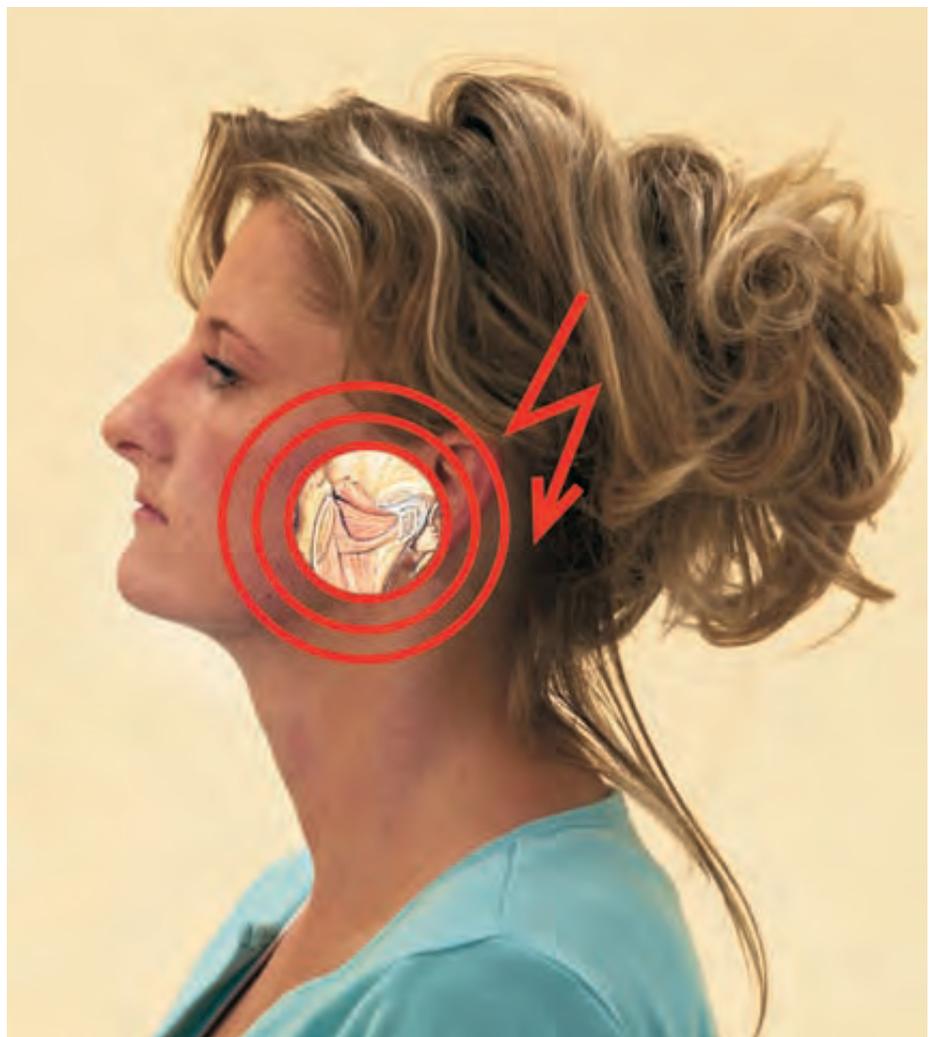
Es gibt 1.000 Gründe, warum Ihnen das Kiefergelenk plötzlich höllisch weh tut, warum der Mund nur noch unter Knacken und Knirschen auf- und zugeht und damit das Sprechen und Essen zur Qual werden, warum Sie keinen Schlaf finden, nicht mehr auf Ihrer Lieblingswange liegen können und jeden Morgen mit „Muskelkater“ im Gesicht aufwachen. Aber es gibt keinen einzigen Grund, das alles zu ertragen und zu hoffen, dass es von selbst wieder vergeht.

Kiefergelenkschmerzen können zudem noch Druckgefühle hinter den Augen erzeugen, Ohrgeräusche entstehen lassen und stark genug in Hals und Nacken ausstrahlen, dass die Muskulatur dort förmlich erstarrt.

Und so ganz allmählich sieht man Ihnen an, dass Sie ziemlich „verbissen“ sind, keine Lust auf Gespräche haben und an irgendetwas richtig schwer zu kauen haben.

An diesem Punkte angekommen, wird es höchste Zeit, sich von Ihrem Zahnarzt helfen zu lassen.

In diesem ZahnRat erfahren Sie, wie Ihnen der Zahnarzt helfen kann, die



Kiefergelenkprobleme im wahrsten Sinne zu lösen und die Schmerzen auf schnellstem Wege loszuwerden. Eine kleine Anleitung für eine „Mund- und Gesichtsgymnastik“ zur

ersten Selbsthilfe finden Sie ebenso in dieser Ausgabe, wie Erläuterungen, wie es zu Schmerzen und Funktionsstörungen im Kiefergelenk kommen kann.



**Patientenzeitung der Zahnärzte**  
in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern,  
Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen



# Leidet das Kiefergelenk, leiden die Zähne, leidet der ganze Körper

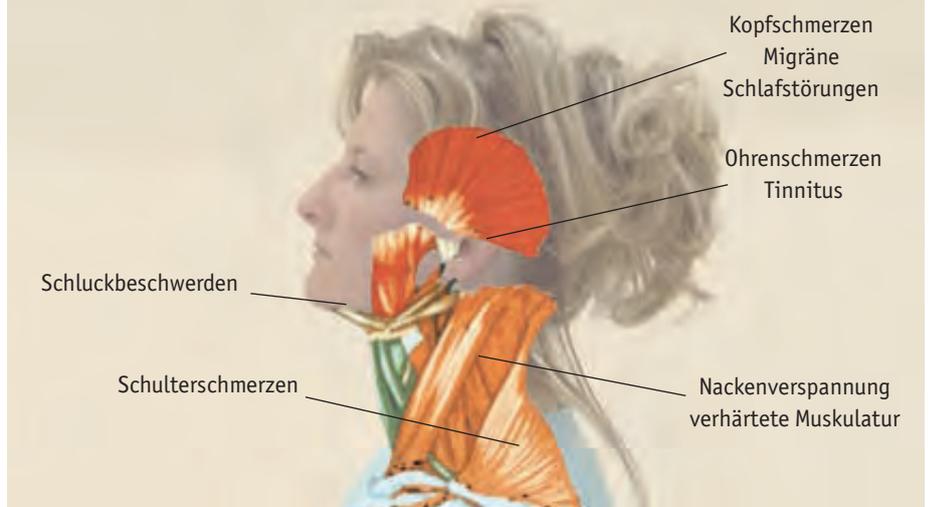
## Wie kommt der Muskelkater ins Gesicht?

Der Kaumuskel ist der stärkste Muskel des menschlichen Körpers. Mit seiner Hilfe beißen Ober- und Unterkiefer überhaupt aufeinander. Maximal kann das mit einer Kraft von etwa 800 Newton geschehen – oder anders ausgedrückt – der Kaumuskel könnte 82 Kilogramm bewegen.

Normalerweise sollen sich unsere Zähne nur beim Kauen oder Schlucken berühren, das sind zusammengechnet höchstens 15 Minuten am Tag.

Von Natur aus hält der Mensch seine eigene Beißkraft natürlich aus, aber nur, wenn der Muskel nicht unter maximaler Dauerbelastung steht. Finden Zähne auch nachts keine Ruhe, mahlen und knirschen weiter oder bleiben auch im Schlaf zusammengebissen, dann kann der Kaumuskel sich nicht mehr lockern. Am nächsten Mor-

### Was eine Kiefergelenkstörung auslösen kann



gen schmerzen nicht nur die malträtierten Zähne, sondern eben auch das Gesicht und oft noch Hals und Nacken. Kiefergelenkprobleme können in jedem Alter auftreten. Haben Ihre Kinder öfter Kopfschmerzen, dann beobachten Sie einmal, ob sie über längere

Zeitabschnitte Stress haben und wie sie diesen bewältigen. Überlegen Sie auch, ob Ihre Kinder als Ausgleich zu langen Schultagen genügend Bewegung im Alltag haben und wie oft sie in ihrer Freizeit vor dem Computer-Bildschirm sitzen.

## Wann besteht Handlungsbedarf?

Haben Sie regelmäßig Kopfschmerzen, besonders am Morgen?

Knirschen Sie oft mit den Zähnen?

Können Sie einen deutlichen Verschleiß besonders an den Eckzähnen feststellen?

Fühlen sich Ihre Kiefermuskeln angespannt an?

Entsteht ein Knack- oder Knirschgeräusch, wenn Sie den Mund öffnen?

Haben Sie Schwierigkeiten, den Mund zu öffnen?

Ist es schmerzhaft, wenn Sie kauen, gähnen oder den Mund weit öffnen?

Haben Sie Schmerzen im Gesicht-, Nacken- oder Schulterbereich?

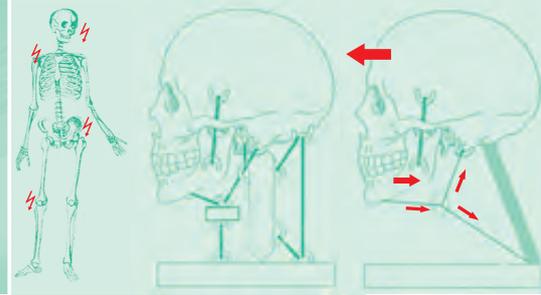
Haben Sie unklare Schmerzen im Ohr oder im Bereich des Ohres?

War Ihr Kiefer jemals in offenem oder geschlossenem Zustand blockiert?

## Ist jeder Kiefergelenkschmerz eine Fehlfunktion oder ein chronisches Leiden?

Schmerzen zeigen an, dass etwas nicht in Ordnung ist. Das heißt noch nicht, dass eine Fehlfunktion des Kiefergelenks vorliegt oder eine langwierige chronische Erkrankung des Gelenks. Ist das Kiefergelenk in seiner Funktion gestört oder eingeschränkt, dann kann das entweder

- plötzlich auftreten, weil es einen Anlass gegeben hat, oder
- das Ergebnis einer langen Ereigniskette sein, die zunächst unbemerkt begann.



Eine Fehlfunktion des Kiefergelenks liegt vor, wenn Teile des Gelenkapparates defekt sind, sich „Einzelteile“ verlagert haben (z. B. die Knorpelzwischen Scheibe) oder Schäden am Oberkiefer- und Unterkieferknochen vorliegen und sich deshalb das gesamte Kiefergelenk abnorm bewegt. Zu 80 Prozent aber ist eine Kiefergelenkstörung auf Probleme im Mundraum bzw. mit den Zähnen sowie auf Probleme mit der Muskulatur bzw. „Störstellen“ an anderen Knochengürt-Teilen zurückzuführen.

Bei einer Fehlfunktion – sogenannter Dysfunktion – des Bewegungsapparates spielt die muskuläre Dysbalance eine entscheidende Rolle. Aufgrund der lang andauernden fehlerhaften Leistungsabforderung kommt es zu dauerhaften Veränderungen im Muskelgewebe. Der überaktive Muskel kann nicht mehr in seine Ausgangslage zurückkehren, es bilden sich Triggerpunkte. Die können erfühlt werden. Nicht jeder Triggerpunkt ist ein Schmerzpunkt, doch häufig sind diese Muskel-Knotenpunkte auch Quelle von ausstrahlenden Schmerzen, zum Beispiel in den Rachen, in die Zungenwurzel. Häufig wird auch Zahnschmerz in gesunden Zähnen empfunden.

Über die Notwendigkeit einer Physiotherapeutischen Behandlung als Kassenleistung entscheidet der Zahnarzt.

Funktionsanalytische und funktionstherapeutische Maßnahmen sind Privatleistungen.

Funktionstherapeutische Maßnahmen können zum Beispiel die Verwendung von Schienen sein, aber auch systematische Einschleifmaßnahmen an Zähnen bzw. Zahnersatz oder der Aufbau von Funktionsflächen auf Zähnen.

## Warum steht der Kaumuskel unter Dauerbelastung?

Das Kiefergelenk kann entweder Verursacher der Schwierigkeiten, oder das Ergebnis einer Veränderungskette sein. Den Anfang kann diese Kette natürlich im Mundbereich, aber ebenso auch an einer ganz anderen „Schaltstelle“ unseres Knochengürtes oder Muskelsystems genommen haben.

Als Ursachen für eine Dauerbelastung des Kaumuskelns können infrage kommen:

- Zahnfehlstellungen
- Zahnersatz mit Ecken und Kanten bzw. Zahnersatz, der nicht richtig passt
- Piercing im Mundbereich
- Angewohnheiten (einseitige Tätigkeiten, stetiges Mahlen mit den Zähnen, zu oft zu feste Nahrung)
- Stress (insgesamt angespannte Körperhaltung und damit der Muskulatur)
- Unfälle/Verletzungen (Bluterguss, Blockade)
- Überlastung (lange „Öffnungszeiten“ beim Zahnarzt; Nachfolge von Intubation bei OP)

- Überbeweglichkeit (Unterentwicklung/Abnutzung von Gelenkteilen)

## Warum muss behandelt werden?

Weil:

- das Kiefergelenk eine „Schaltstelle“ ist, von der das Funktionieren unseres gesamten Bewegungsapparates entscheidend abhängt. Das kann bis zu Fehlhaltungen der Hüfte führen.
- fehlgeleitete Beiß- und Kaukräfte enorme Schäden an den natürlichen Zähnen und am Zahnersatz anrichten
- andauernde Schmerzen Einbuße an Lebensqualität bedeuten. Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus oder auch Druckschmerzen hinter den Augen sind Anzeichen eines Kiefergelenkproblems und keinesfalls Anlass für ein Tapferkeitstraining.
- Ursachensuche und erfolgreiche Schmerz beseitigung umso schwieriger werden, je länger die Funktionsstörung des Kiefergelenkes vom Betroffenen ignoriert wird.

Das Kiefergelenk verbindet den beweglichen Unterkiefer mit dem im Schädel fest „eingebauten“ Oberkiefer. Es ist damit für den richtigen Zusammenbiss der Zähne verantwortlich und reguliert das natürliche Zusammenspiel der gesamten Hals-/Nacken-/Schultermuskeln mit den am Schädelknochen fest verwachsenen Schläfenmuskeln.



Schäden an Zahnersatz und natürlichen Zähnen durch übermäßige Belastung



# Erste Hilfe zur Selbsthilfe

## Anleitung für Massage



Die Massagepunkte sollten Sie sich vom Physiotherapeuten zeigen lassen. Die Massage selbst kann täglich mehrmals ausgeführt werden. Zusätzlich entspannend wirken dabei geschlossene Augen.

*Bild 1:* Legen Sie die Zeige- und Mittelfinger leicht oberhalb des Kieferwinkels auf und kreisen Sie langsam mit sehr sachtem Druck. Sie entspannen die Kau-muskulatur.



*Bild 2:* Legen Sie die Daumen hinter dem Unterkiefer an und führen Sie mit Zeige- sowie Mittelfinger wiederum mit wenig Druck kreisende Bewegungen unterhalb des Kiefergelenks aus.



*Bild 3:* Massieren Sie nun mit Zeige- und Mittelfinger seitlich und oberhalb der Augenbrauen den Ansatz der Schläfenmuskulatur. Zusätzlich entspannend wirken dabei geschlossene Augen.

## Außerdem: Passen Sie auf sich auf und beobachten Sie Ihren Alltag

- **Lippen geschlossen, aber Zähne auseinander**

Kleben Sie sich auffällige Markierungen auf alltägliche Gegenstände in Ihrer Umgebung, z. B. Armbanduhr, Computermonitor oder Handy. Immer, wenn Ihnen ein Aufkleber ins Auge fällt, kontrollieren Sie Ihre Zahnstellung.

- **Haben Sie sich mit zusammengebissenen Zähnen ertappt?**

Dann öffnen Sie Ihren Mund für etwa 10 Sekunden weit und schließen ihn ganz entspannt wieder. Achten Sie darauf, dass sich nur die Lippen berühren, die Zähne berühren sich nicht!

- **Stress umgehen**

Überlegen Sie, was Sie zurzeit am

meisten als Stress empfinden. Nicht immer kann man einfach sein lassen, was den Stress verursacht oder der spannungsgeladenen Situation entgegenkommen. Und so mancher sieht positiven Stress auch als Antriebskraft für sich an, will Stress und Spannung also gar nicht völlig abbauen.

Dann gilt es, ein Gegengewicht dazu zu finden. Ablenkung also oder bewusst in den Alltag eingebaute Ruhemomente.

Vermeiden Sie stundenlang gleichförmiges Arbeiten, egal ob körperliche oder geistige Tätigkeiten. Überlegen Sie, ob autogenes Training oder Entspannungstechniken etwas für Sie wären. Fragen Sie einfach Ihren Hausarzt danach.

Kauen Sie nicht gleich wieder Kau-

gummi, wenn's hektisch wird oder ein Problem bewältigt werden muss, versuchen Sie es mit einem Schluck zu trinken.

Und noch ein Tipp weitab jeder Zahnarztpraxis – schalten Sie nicht nur sich ab, sondern einfach auch mal das Handy.

- **Spannung mit Bewegung abbauen**

Unterbrechen Sie bewusst lange Phasen einseitiger körperlicher Belastung, indem Sie den gesamten Körper mit Bewegung quasi wiederbeleben. Bauen Sie kleine Spaziergänge in den Alltag ein. Das entspannt nicht nur, sondern fördert z. B. auch ein besseres Einschlafen. Das wiederum wirkt dem Zähneknirschen – Bruxismus genannt – entgegen.

- Wärme
- Gesichtsgymnastik
- Entspannungsübungen für Schultern und Nacken
  - Pausen für die Kiefermuskeln
  - Nahrungsanpassung



Nüsse, harte Rohkost und Kaugummi sind tabu

## Anleitung für Entspannungsübungen

In Abstimmung mit dem Zahnarzt oder Physiotherapeuten können gymnastische Übungen dazu beitragen, die Mundöffnung zu verbessern, verspannte Muskelgruppen zu lo-

ckern und geschwächte Muskeln zu stärken. Einige einfache Übungen für den Hausgebrauch sollen an dieser Stelle vorgestellt werden. Es ist sinnvoll, vor Beginn der Übun-

gen die schmerzhaften Muskelgruppen zu erwärmen und durch eine Massage zu lockern. Setzen Sie sich für diese Übungen anfangs vor einen Spiegel.



Zur Lockerung der Mundschließer und zur Kräftigung der Mundöffner bewegen Sie den Unterkiefer gegen einen Widerstand nach vorne (Bild 1), nach unten (Bild 2) sowie nach rechts und links (Bild 3). Atmen Sie ein, halten Sie die Anspannung für etwa 10 Sekunden und atmen Sie mit der Lockerung des Widerstandes betont aus.



Damit sich der Mund wieder leichter und weiter öffnen lässt, platzieren Sie den Mittelfinger der rechten Hand auf den unteren, den Daumen auf den Schneidkanten der oberen Schneidezähne. Unterstützen Sie das Kinn mit der linken Hand, und dehnen Sie den Mund vorsichtig auf (Bild 4).

Legen Sie zusätzlich die Zungenspitze an das hintere Gaumendach. Der Mund sollte anfangs nur so weit geöffnet werden, dass die Zungenspitze das Gaumendach gerade noch berührt. Kontrollieren Sie dann beim Öffnen, dass sich die Kiefergelenksköpfe nicht nach außen bewegen (Bild 5).

Sollte Ihnen anfangs die gerade Öffnung ohne Hilfe nicht gelingen, führen Sie den Unterkiefer mit der rechten Hand (Bild 6). Wiederholen Sie die Übungen etwa zehnmal, dreimal täglich. Dosieren Sie die Übungen so, dass Sie keine Schmerzen haben.

**Nehmen Sie sich möglichst dreimal am Tag Zeit für diese Übungen.**  
**Als Maßstab für eine normale Mundöffnung gilt:**  
**Drei übereinandergelegte Finger passen zwischen die Schneidezähne des Ober- und Unterkiefers.**

# Wie Ihnen der Zahnarzt helfen kann

Natürlich muss die Ursache gefunden und auch behoben werden. Nicht immer kann allein mit Physiotherapie, Massage, Ernährungsumstellung und Veränderungen im Lebensalltag das „gestörte“ Kiefergelenk wieder dauerhaft in die richtigen Bewegungsbahnen und -abläufe gebracht werden.

## Möglichkeit 1

Mithilfe von klinischen Untersuchungen und in seltenen Fällen bildgebende Verfahren (MRT) klärt sich, ob der Funktionsschaden im Gelenk selbst steckt oder ob die Ursache im Mund-Kiefer-Gesichts-Bereich liegt. Nicht selten sind Füllungen, Kronen, Brücken oder Zahnersatz, die nicht oder nicht mehr gut passen bzw. sitzen, die Störfaktoren. Sie verhindern den korrekten Zusammenbiss der Zähne und stören das normale Zusammenspiel der Gelenkeinseln oder verursachen direkt ins Gelenk ausstrahlende Schmerzen.

## Möglichkeit 2

Ist dies der Fall, kann der Zahnarzt recht schnell Abhilfe schaffen. Können die Ursachen der Schmerzen und Funktionsstörung nicht im Mundbereich ausgemacht werden, dann müssen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Zahnarzt, Ihrer Zahnärztin auf die Suche begeben. Dabei wird es nicht nur um Ihre Zähne oder Ihren Zahnersatz gehen, sondern auch um Ihre allgemeine Gesundheit, um Ernährungsgewohnheiten, Stressfaktoren im Alltag sowie körperliche Arbeits- und Freizeitgewohnheiten.



Die Funktionsanalyse ist das Ermitteln der Lage Ihrer Kiefer im Schädel, das Erfassen der Bewegung der Kiefergelenke und die Stellung Ihrer Zähne zueinander (oben links). Mithilfe der Messwerte und eines Gebissabdruckes werden dann die individuellen Kunststoffschienen zur Korrektur bzw. Entlastung angefertigt.



## Die Therapie

Ziel sind das Eindämmen der Schmerzen und die Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit des Kiefergelenks. Gegen Schmerzen können gegebenenfalls Schmerzmittel verordnet werden, oft helfen aber auch schon Physiotherapie, Entspannungsübungen und Wärme.

Je länger eine Kiefergelenkstörung vorliegt, desto länger haben sich falsche Bewegungsabläufe ins Unterbewusstsein „eingegraben“. Kiefergelenk und Muskulatur benötigen Hilfe beim Zurückfinden in natürliche Arbeits- und Ruhestellungen bzw. Bewegungsmuster.

Dabei kann eine Schientherapie helfen. Die nach einem Abdruck angefertigten kleinen durchsichtigen Plastschienen können je nach Erfordernis

als Entlastungsschiene eingesetzt werden oder als Aufbisschiene. Die Aufbisschiene wird als Schutz verwendet, damit die Zähne nicht noch weiter abgeknirscht werden.

Damit die Schienen tatsächlich entlasten oder auch korrigieren, ist nicht nur die Anfertigung nach Abdruck wichtig, sondern auch die Erfassung der Bewegungen, die Ihr Ober- und Unterkiefer unter den Bedingungen der Funktionsstörung vollführen. Das geschieht mithilfe verschiedener Registriertechniken. Dann wird der zurzeit falsche Bewegungsablauf in einem Gebiss-Simulator – dem Artikulator – nachgestellt, um so die Funktionsfähigkeit der Therapieschienen zu prüfen.

Die Schientherapie entlastet und korrigiert nicht nur, sondern rückt auch dem Schmerz spürbar zu Leibe.



Wie bei jeder anderen Therapie muss nach dem Abschluss der Körper wieder allein funktionieren. Das heißt, auch das wiederhergestellte Kiefergelenk samt Gebiss muss auch ohne Entlastungs- bzw. Aufbisschiene wieder normal und schmerzfrei arbeiten. Deshalb müssen sich Patienten im Normalfall nach erfolgreicher Schmerz- und Korrekturtherapie von der Schiene wieder „entwöhnen“.

## Die Natur ist keine Versicherungsgesellschaft

Es gibt Dinge, die sind so alt wie die Welt.

Ursachen zum Beispiel. Die gab es schon immer, weil sie als Abnutzung, Fehler oder Unfälle das sind, was das Leben schon immer mit sich brachte. Auch Stress gibt es schon, solange der Mensch in Gemeinschaft lebt und arbeitet. Mit Geist und Verstand hat der Mensch auf das von der Natur vorgegebene stressige Lebensumfeld reagiert. Er erfand beispielsweise Kleidung gegen Kälte und froststarre Glieder oder auch die Zahnhölzchen und später die Zahnbürste gegen unangenehme Essensablagerungen auf den Zähnen. Leider klappt das nicht umgekehrt. Die Natur richtet sich einfach nicht darauf ein, dass der Mensch ungefragt, aber stetig etwas erfindet, was das Lebensumfeld zur schnell wechselnden Komponente macht. Zum Beispiel schuf der Mensch den Platz vor dem Computer, vorm Fernseher und der Spielekonsole. Darauf war die Natur nicht gefasst, dass Menschen, gleich welchen Alters, über Stunden hinweg mit angespannten, überdehnten Nackenmuskeln und fest entschlossenem Biss vor sich hocken und sich mit Begeisterung in rauschhafte Bluthochdruck-Level spielen oder arbeiten, bis selbst die

Ist jedoch aufgrund von Fehlstellungen im Gebiss oder irreparabler Schäden bzw. Abnutzungserscheinungen im Kiefergelenk zu vermuten, dass sich die Funktionsstörungen unvermeidlich wiederholen, dann muss über nachfolgende kieferorthopädische Maßnahmen bzw. über die Anwendung einer Dauerschiene sowie über das Umarbeiten von Zahnersatz bzw. Lückenversorgung nachgedacht werden.

Tränenflüssigkeit in den Augen versiegt ist.

Damit nicht genug, die Natur hat es auch noch versäumt, den Menschen mit Zähnen auszustatten, die sich bei steigender „Verbissenheit“ und Überschreiten des Beißkraft-Grenzwertes gleich selbst in den Kiefer versenken und dabei ein Signal an das Kiefergelenk aussenden, damit es nicht in eine schmerzhaft Blockade-Haltung verfällt.

Diese „Baufehler“ kann man dem „Verursacher“ zwar anlasten, ihn aber leider nicht auf Schadenersatz verklagen, denn die Natur ist bei den Versicherungsgesellschaften dieser Welt als höhere Gewalt definiert.

Tja, bleibt die Frage, wollen wir uns dem Versäumnis der Natur anpassen und Kinnstützen für Arbeits- und Freizeitplätze erfinden, damit Nackenmuskeln und Kiefergelenke ganztägig relaxen können – oder wollen wir einfach mal wieder ein bisschen natürlicher mit uns selbst umgehen?

Fragen Sie nicht erst Ihre Krankenkasse oder den Politiker Ihres Vertrauens. Nehmen Sie Ihre Beschwerden und Schmerzen selbst ernst und beseitigen Sie gemeinsam mit Ihrem Zahnarzt den „Knackpunkt“ Kiefergelenk.

## Impressum

### Herausgeber, September 2011

Landeszahnärztekammer Brandenburg  
Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern  
Landeszahnärztekammer Sachsen  
Zahnärztekammer und KZV Sachsen-Anhalt  
Landeszahnärztekammer Thüringen

### Verlag

Satztechnik Meißen GmbH  
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen  
Telefon (0 35 25) 718-600  
Telefax (0 35 25) 718-612  
E-Mail: info@satztechnik-meissen.de

### Redaktion

Gundula Feuker, Dipl.-Stom. Tom Friedrichs,  
Dr. Hagen Schönlebe  
Landeszahnärztekammer Sachsen

### Verantwortlich i. S. des Presserechts

Dr. Thomas Breyer  
Landeszahnärztekammer Sachsen

### Quellen (Bilder/Grafiken/Texte)

IZZ Landeszahnärztekammer Sachsen,  
ZahnRat Nr. 37, ZBS 04/2005, Wikipedia

Wir danken der Zahnarztpraxis von Dipl.-Stom. Tom Friedrichs für die Unterstützung.

### Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand

Satztechnik Meißen GmbH  
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patientenzeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

© Landeszahnärztekammer Sachsen

### ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitschrift sind über den Verlag möglich.  
Telefon 03525 7186-66, Telefax 03525 7186-12  
E-Mail: sperling@satztechnik-meissen.de

### Versandkosten (zzgl. 7 % MwSt.)

Menge	Preis/ Bestellung	Versand	Gesamt
10 Exemplare	2,60 €	2,40 €	5,00 €
20 Exemplare	5,20 €	2,80 €	8,00 €
30 Exemplare	7,80 €	4,70 €	12,50 €
40 Exemplare	10,40 €	5,00 €	15,40 €
50 Exemplare	13,00 €	5,20 €	18,20 €

[www.zahnrat.eu](http://www.zahnrat.eu), [www.zahnrat.net](http://www.zahnrat.net)



# Patientenberatungsstellen



## Landes Zahnärztekammer Brandenburg

Parzellenstraße 94,  
03046 Cottbus  
Telefon: (03 55) 38 14 80  
Internet: [www.lzkb.de](http://www.lzkb.de)



## Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 304,  
19055 Schwerin  
Telefon: (01 80) 5 00 35 61 (14 Ct./Min.)  
Internet: [www.zaekmv.de](http://www.zaekmv.de)



## Landes Zahnärztekammer Sachsen

Schützenhöhe 11,  
01099 Dresden  
Telefon: (03 51) 80 66-2 57/ -2 56  
Internet: [www.zahnaerzte-in-sachsen.de](http://www.zahnaerzte-in-sachsen.de)



## Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Große Diesdorfer Straße 162,  
39110 Magdeburg  
Telefon: (03 91) 73 93 90  
Internet: [www.zahnaerzte-sah.de](http://www.zahnaerzte-sah.de)



## Landes Zahnärztekammer Thüringen

Barbarosahof 16,  
99092 Erfurt  
Telefon: (03 61) 74 32-0  
Internet: [www.lzkth.de](http://www.lzkth.de)