

We'll have to grit our teeth...

Wir müssen die Zähne zusammenbeißen ...

„Wenn wir jetzt die Zähne zusammenbeißen, uns am Riemen reißen und alles dafür tun, dass es weder in den städtischen Parks, noch in den Bergen und den anderen Ausflugsgebieten zu dichten Menschenansammlungen kommt, sondern sich die Luftschnapper, Spaziergänger und Freiluftsportler möglichst in der näheren Umgebung zu ihrer Wohnung gut verteilen, dann werden wir diese schmerzhafteste Phase umso eher überwunden haben.“ *Bayerns Innenminister Joachim Herrmann in der Abendzeitung München am 4. April 2020.*

„Wir sind da in einem Marathon. Leider sind es noch einige Kilometer bis zur Ziellinie. Deshalb müssen wir gerade jetzt die Zähne zusammenbeißen.“ *Damalige CDU-Chefin Annegret Kramp-Karrenbauer in der Neuen Osnabrücker Zeitung am 2. Mai 2020.*

„Lieber beißen wir jetzt die Zähne zusammen, als beispielsweise im April einen erneuten Lockdown zu riskieren.“ *René Hain, Geschäftsführer des Landesinnungsverbands Friseurhandwerk Hessen am 6. Januar 2021 in der Kölnischen Rundschau.*

„In den nächsten zwölf harten Wochen werden wir die Zähne zusammenbeißen müssen. Ab Ostern kommen uns hoffentlich das bessere Wetter und zusätzliche Impfstoffe zur Hilfe.“ *Bodo Ramelow, Ministerpräsident von Thüringen am 15. Januar 2021 im Interview mit t-online.*

„Damit wir das Heute und Morgen durchhalten, brauchen wir das Sehnen nach dem Übermorgen. Aber auch da gilt: Damit es nicht Überübermorgen wird, muss ich, müssen wir jetzt zurückstecken – Zähne zusammen.“ *Peter Dabrock, bis April 2020 Vorsitzender des Deutschen Ethikrats, am 23. Januar 2021 auf ZDF-online.*

„Und die Deutschen sollten noch drei bis vier Monate die Zähne zusammenbeißen, bis die Impfungen die Fallzahlen schrumpfen lassen.“ *Intensivmediziner Prof. Dr. Jörg Weimann am 23. März 2021 im wach&wichtig Morgenpodcast auf RadioEins.*

“If we grit our teeth now, pull ourselves together and do everything possible to ensure that there are no big crowds in the urban parks, up in the mountains and at other popular excursion places, but that people going out to catch some fresh air, take a walk or do sports outdoors are as well distributed as possible in the vicinity of their homes, then we shall overcome this painful phase all the sooner.” – *Joachim Herrmann, Bavarian Interior Minister, in Abendzeitung München, 4 April 2020*

“This is a marathon. Unfortunately, there are a few miles left to the finish line. That’s why we have to grit our teeth now.” – *Annegret Kramp-Karrenbauer, former leader of the CDU, in Neue Osnabrücker Zeitung, 2 May 2020*

“It’s better to grit our teeth now instead of risking another lockdown in April, for example.” – *René Hain, Managing Director of the State Association of Hairdressing Crafts of Hesse (Landesinnungsverband Friseurhandwerk Hessen), in Kölnische Rundschau, 6 January 2021*

“In the next twelve hard weeks we will have to grit our teeth. Hopefully, the better weather and additional vaccines will come to our rescue from Easter.” – *Bodo Ramelow, Governor of Thuringia, in an interview with t-online, 15 January 2021*

“For us to persevere through today and tomorrow, we need to yearn for the day after tomorrow. But the rule for that is also: To make sure that it’s not here the day after tomorrow, I have to... we have to cut back now and grit our teeth.” – *Peter Dabrock, former Chairman of the German Ethics Council (until April 2020), in ZDF-online, 23 January 2021*

“And the Germans should grit their teeth for another three to four months until the vaccinations have reduced the number of [Covid-19] cases.” – *Jörg Weimann MD, Professor of Intensive Care Medicine, in RadioEins wach & wichtig morning podcast, 23 March 2021*



Fig 1 “Grit your teeth once more”: Poster motif from the “Don’t Give Corona a Chance” campaign launched by the City of Nuremberg <<https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/ausgangsbeschraenkungen.html>> Accessed 18 April 2021. © Photo: City of Nuremberg.

Abb. 1 Kampagne „Gebt Corona keine Chance“. Plakataktion der Stadt Nürnberg am 18. April 2021 (<https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/ausgangsbeschraenkungen.html>) ©Bild: Stadt Nürnberg.

“If we want to break the third wave and have a better chance of returning to normality, we’ll all have to join in and grit our teeth again, unfortunately.” – *Andreas Starke, Mayor of Bamberg, in bamberg.de, 31 March 2021*

“Now that we are so close to the finish line, in the final sprint, we must not squander the successes gained in fighting the pandemic. ...And that’s why we just have to exert all the effort needed for any final sprint: Grit our teeth so that the third

„Wenn wir die dritte Welle brechen und mehr Aussicht auf Normalität haben wollen, müssen wir jetzt leider alle gemeinsam noch einmal die Zähne zusammenbeißen.“ *Andreas Starke, Oberbürgermeister von Bamberg am 31. März 2021 auf bamberg.de.*

„Wir dürfen jetzt kurz vor dem Ziel, in dem Endspurt, in dem wir uns befinden, die Erfolge bei der Pandemie-Bekämpfung nicht verspielen. (...) Und deshalb müssen wir eben nochmal all die Kraft aufwenden, die zu jedem Endspurt dazugehört. Die Zähne zusammenbeißen, damit uns die dritte Welle nicht wegreißt.“ *Bundesfinanzminister Olaf Scholz am 6. April 2021 in der Eröffnungsrede zur Frühjahrstagung von IWF und Weltbank.*

„Auch das Sommersemester 2021 wird digital bleiben, erst für das Semester danach steht eine Öffnung in Aussicht: Wir müssen noch ein paar Wochen die Zähne zusammenbeißen.“ *Bundesforschungsministerin Anja Karliczek am 19. April 2021 in den Westfälischen Nachrichten.*

„Und die Zähne zusammengebissen wider die Gedanken und in Gottes Willen solchen harten Kopf aufgesetzt und halsstarrer und eigensinniger sich gemacht als irgendein böser Bauer oder Weib, ja härter, als irgendein Amboss noch Eisen ist!“ *Martin Luther in einem Brief an seinen depressiven Freund Jonas von Stockhausen am 27. November 1532.*

Sollte sich die Situation auch in den nächsten Monaten nicht wesentlich entspannen – Sie wissen ja – einfach die Zähne ...

Bis dahin, bleiben Sie gesund!

Ihr
Matthias Lange

PS: Hinweise zum Management von tonischem Wachbruxismus finden Sie auch in der aktuellen S3-Leitlinie „Diagnostik und Management des Bruxismus“ der DGZMK¹.

wave does not drag us under.” – *Olaf Scholz, German Finance Minister, opening address at the IMF-World Bank Spring Meeting, 6 April 2021*

“The summer semester of 2021 will also remain digital, there is no chance of re-opening until the semester after that: We’ll have to grit our teeth for a few more weeks.” – *Anja Karliczek, Federal Minister of Education and Research, in Westfälische Nachrichten, 19 April 2021*

“Grit your teeth against your thoughts and, by God’s will, be more obstinate, hard-headed, and strong-willed than the most stubborn peasant or bad-tempered old woman – indeed, be harder than an anvil or bar of iron.” – *Martin Luther, in a letter to his depressed friend Jonas von Stockhausen, 27 November 1532*

If the situation does not improve significantly in the next few months, then you know what to do: just grit your teeth!

Take care and stay healthy.

Sincerely
Matthias Lange

PS: For information on the management of tonic awake bruxism, also see the current S3 Guideline: Diagnosis and Treatment of Bruxism article published by the German Society of Dental, Oral and Craniomandibular Sciences/Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK)¹.

Reference

1. Peroz I, Bernhardt O, Kares H, et al. S3 Guideline: Diagnosis and Treatment of Bruxism. J Craniomandib Funct 2019;11:225–385.



Matthias Lange, Dr med dent

Address/Adresse

Dr med dent Matthias Lange
Praxis für Zahnheilkunde, Lietzenburger Str. 51, 10789 Berlin, Germany
Email: praxis@dr-m-lange.de