

OVERBELASTING KAAKGEWRIGHTEN

U heeft een afspraak bij KaakmeesterZ omdat u last heeft van uw kaken, zoals pijn of problemen met bewegen van de kaak. In deze folder leest u informatie over de behandeling van deze klachten.

BEHANDELING

Kaakgewrichtsklachten kunnen heel hinderlijk zijn, maar gelukkig zijn ze meestal niet ernstig. De klachten verminderen meestal als u de kaken zoveel mogelijk ontziet. Onderstaande adviezen kunnen daarbij helpen:

- Open de mond nooit te ver. Ondersteun uw onderkaak zodat de mond minder ver opengaat.
- Bij niets af met uw voortanden, maar gebruik hiervoor uw hoektanden of kiezen.
- Neem kleine hapjes.
- Eet zoveel mogelijk zacht voedsel en vermijd taai vlees of harde broodjes.
- Voorkom langdurige belasting van het kaakgewricht door bepaalde gewoonten af te leren. Denk daarbij aan nagelbijten, tandenknarsen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen.
- Kauw óók aan de kant waar uw kaakgewricht pijn doet. Anders komt er te veel 'schuine belasting' te staan op de pijnlijke kant. Uiteindelijk moet u weer aan beide kanten gaan kauwen.

OEFENING OM DE PIJN TE VERLICHTEN

Probeer de mond recht open en dicht te doen, met slechts een zuivere scharnierbeweging in de kaakgewrichten. De kaakkopjes mogen hierbij

niet naar voren schuiven of uit de kom komen. Deze oefening kunt u het beste voor de spiegel doen: kijk of uw kin recht op en neer gaat. Houd uw vingers op de kaakgewrichten; als de kopjes uit de kom schieten, voelt u dat direct. Bij het openen van de mond moet u de kin als het ware naar achteren bewegen. Het helpt als u daarbij met uw tong de achterkant van uw gehemelte blijft raken. Open pas daarna uw mond. Oefen dit driemaal per dag 5 minuten. Tijdens het oefenen is het onvermijdelijk dat u enige pijn ervaart. Deze pijn mag niet te heftig zijn, maar zonder enige pijn is de oefening meestal niet effectief. U kunt eventueel van tevoren een pijnstiller gebruiken.

VEELGESTELDE VRAGEN

Wat is de oorzaak van een overbelast kaakgewricht?

Meestal is er niet één oorzaak aan te wijzen maar zijn er meerdere. De overbelasting kan komen door ongewenste mondgewoontes zoals nagelbijten, pen bijten, tandenknarsen of kaakklemmen. Ook verkeerde kauwgewoonten (zoals altijd aan één kant kauwen) kunnen voor klachten zorgen. Soms is een slecht passende en sluitende gebitsprothese de oorzaak. Wanneer er enkele kiezen of tanden ontbreken, kunnen boven- en ondergebit niet goed meer op elkaar passen. Daarnaast kan een in het verleden doorgemaakte klap of val op de kaken voor problemen zorgen.

VRAGEN EN CONTACT

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?
Neem dan contact op met KaakmeesterZ.

Wij zijn bereikbaar op werkdagen
tussen 8.00 en 17.00 uur op

085 77 300 50

In spoedgevallen in de avond of in het
weekend kunt u ons bereiken op

085 77 300 50

***KaakmeesterZ is de onbetwiste uitblinker
in de mondzorg! Als expertisecentrum biedt
KaakmeesterZ efficiënte, effectieve en
patiëntvriendelijke zorg. Dat doen we met
deskundige specialisten en de meest
moderne diagnostiek.***