



Richtlijnen bij kaakgewrichtproblemen

Bij knappen

1. Vermijd het ver openen van de mond. Steun de onderkaak met de hand bij geeuwen en beperk het extreem ver openen. Bijt geen grote dingen af (vb appel)
2. Bijt geen hard of taai voedsel af (harde broodjes, taai vlees, pinda's, etc.)
Vermijd het knappen zoveel mogelijk tijdens het bewegen van de kaak en laat het gewricht niet spelenderwijs of uit gewoonte knapgeluiden maken. Elke "knap" betekend een extra beschadiging van het gewricht.
3. Kauw voorlopig aan de zijde, waarbij het knappen het minst frequent optreedt (meestal is dit de zieke zijde) en vermijd resistent voedsel (vlees, broodkorsten, etc.). Kauw, wanneer de symptomen zijn afgenomen, aan beide zijden.
4. Probeer slechte gewoonten af te leren (knarsen, klemmen, nagelbijten, etc.) en beperk het kauwen of bijten op vreemde voorwerpen. Kauwgom kauwen, pepermunt of ander snoepgoed "kraken" met de kiezen, bijten op een pen, enz. is schadelijk voor het gewricht

Bij pijn en bewegingsbeperking

1. Vermijd die bewegingen en functies van de kaak, die pijn doet toenemen
2. Gebruik zacht voedsel en kauw dit aan die zijde, waar bij het kauwen de klachten het geringst zijn (meestal is dit de zieke zijde)
3. Probeer slecht gewoonten af te leren (het naar voor houden van de onderkaak, knarsen, klemmen, nagelbijten, lipbijten, wangbijten, tongzuigen) en beperk het kauwen op vreemde voorwerpen en op vb. kauwgom. Pepermunt of ander snoepgoed "kraken" met de kiezen of bijten op harde voorwerpen is schadelijk
4. Forceer de openingsbeweging niet. Tracht het gewricht niet "flink op te trekken". Gun het zoveel mogelijk rust
5. Slaap op die zijde, waarbij geen toeneming van de klachten optreedt (meestal de gezonde zijde)
6. Vraag bij tandheelkundige behandelingen onder deze omstandigheden uw tandarts om u liever dikwijls en kort te behandelen. Langdurige behandelingen kunnen de klachten doen toenemen
7. Dagelijks regelmatig warmte en/of ijs aanbrengen op de pijnlijke zone
8. Opletten met het bespelen van beperkte muziekinstrumenten (blaasinstrumenten maar ook viool)

Behandelingen

Indien bovenstaande richtlijnen niet helpen is de volgende behandeling aangewezen:

- Inwrijven van de kaakspieren met spierontspannende zalf (vb Decontractyl) of orale spierontspanning
- Plaatsen opbeetplaat voor 's nachts (brengt kaakgewricht in rusttoestand)
- Kinesitherapie: massage van de kaakspieren
- Eventuele beetverhoging van bestaande prothese of prothetisch opvullen van ontbrekende tanden
- Slechts uitzonderlijk is een chirurgisch ingrijpen noodzakelijk.

ESTHEDENTALPLUS REGIO BREE

Toleikstraat 3/1/1
3960 Bree
+32 (0)89 23 69 24

ESTHEDENTALPLUS MAASREGIO

St. Barbarastraat 20
3630 Maasmechelen
+32 (0)89 25 29 26

ESTHEDENTALPLUS MIDDEN-LIMBURG

Weg naar Opoeteren 60
3660 Opglabbeek
+32 (0)89 85 70 25

ESTHEDENTALPLUS QUARTIER BLEU

Gelatineboulevard 2/2.05
3500 Hasselt
+32 (0)11 74 60 40

