

OVERBELASTING KAAKGEWRIGHTEN

U heeft een afspraak op een van de poliklinieken van Kaakchirurgie Oost-Nederland omdat u last heeft van uw kaken, bijvoorbeeld pijn of problemen met bewegen van de kaak. In deze folder leest u informatie over de behandeling van deze klachten.

BEHANDELING

Kaakgewrichtsklachten kunnen vrij hinderlijk zijn, maar meestal is er geen sprake van ernstige problematiek. De klachten verminderen meestal als u het kauwstelsel zoveel mogelijk ontziet. Concreet betekent dit:

- De mond nooit te ver openen. Ondersteun uw onderkaak zodat de mond minder ver open gaat.
- Niets afbijten met uw voortanden. Gebruik hiervoor uw hoektanden of kiezen.
- Kleine hapjes nemen
- Zacht voedsel eten (geen taai vlees of harde broodjes)
- Vermijden van langdurige belastingen van het kaakgewricht door gewoonten zoals nagelbijten, tandenknarsen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen.
- Als u kauwt, moet u juist ook aan die kant kauwen waar uw kaakgewricht pijn doet. Dit is belangrijk omdat er anders te veel 'schuine belasting' komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft. Te zijner tijd moet u 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 eerst 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.

VEEL GESTELDE VRAGEN

Wat is de oorzaak van een overbelast kaakgewricht?

Meestal is er niet één oorzaak aan te wijzen maar zijn er meerdere, zoals:

- Ongewenste mondgewoontes, zoals nagelbijten, pen bijten, tandenknarsen, kaakklemmen;
- Verkeerde kauwgewoonten of aan één kant kauwen;
- Slecht passende en sluitende gebitsprothese;
- Het niet (meer) goed op elkaar passen van onder en boventanden, bijvoorbeeld omdat er enkele kiezen of tanden ontbreken;
- Een in het verleden doorgemaakte klap of val op de kaken.

Kaakchirurgie Oost-Nederland
Postbus 50 000
7500 KA Enschede

Telefoon 088 708 33 80

Locatie Almelo
Zilvermeeuw 1

Locatie Hardenberg
Hof van Pepijn 13

Locatie Enschede
Koningsplein 1

Locatie Oldenzaal
Prins Bernhardstraat 17

VRAGEN EN CONTACT

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?
Neem dan contact op met Kaakchirurgie Oost-Nederland.

Op werkdagen tussen 8.00 en 16.30 uur:

telefoon 088 708 33 80

Buiten deze tijden/spoed:

- ZGT Almelo, telefoon 088 708 78 78
- MST Enschede, telefoon 053 487 20 00

Kiezen voor Kaakchirurgie Oost-Nederland betekent kiezen voor specialistische zorg van hoge kwaliteit. Kwaliteit van uw leven én goede kwaliteit zorg. De deskundige artsen en medewerkers nemen uw klachten serieus. Samen met u bekijken ze de mogelijkheden en oplossingen die bij u passen! In elke locatie staat de modernste technologie tot hun beschikking. Zodat u verzekerd bent van de beste zorg.

Versie 17-03

Kaakchirurgie Oost-Nederland
Postbus 50 000
7500 KA Enschede

Telefoon 088 708 33 80

Locatie Almelo
Zilvermeeuw 1

Locatie Hardenberg
Hof van Pepijn 13

Locatie Enschede
Koningsplein 1

Locatie Oldenzaal
Prins Bernhardstraat 17