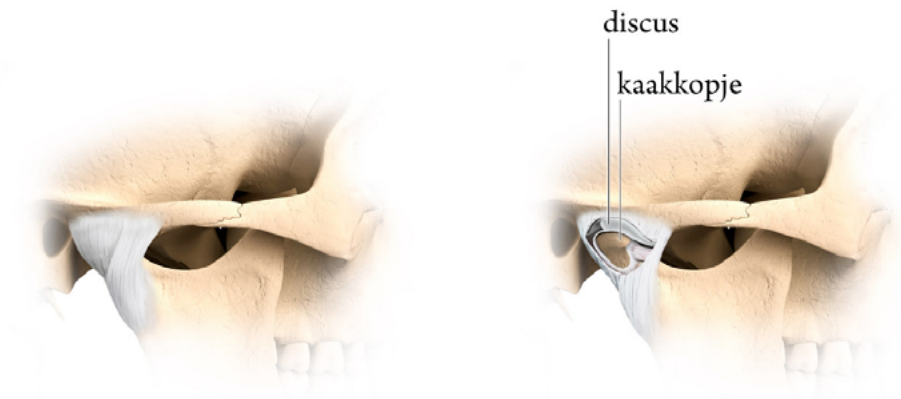
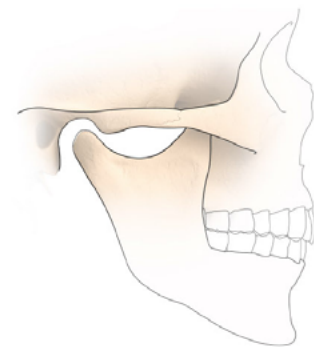




Kaakgewrichtsklachten



Kaakgewricht



Wat zijn kaakgewrichtsklachten?

Er zijn verschillende vormen van klachten van uw kaakgewricht. U kunt bijvoorbeeld:

- geluiden horen in het kaakgewricht tijdens het kauwen
- last hebben van aanhoudende oor- of hoofdpijn
- kramp of een vermoeid gevoel in de kauwspieren
- een beperking in het bewegen van de onderkaak

Vooraf afbijten, kauwen, drinken, praten, lachen, geeuwen, zingen, zoenen en tandenpoetsen kunnen deze klachten doen toenemen. Over het algemeen zijn deze kaakgewrichtsklachten meer hinderlijk dan gevaarlijk. Bij de meeste mensen nemen de klachten na verloop van tijd weer af en kan de mond weer normaal gebruikt worden.

Hoe ontstaan kaakgewrichtsklachten?

Er is maar zelden een directe oorzaak aan te geven voor deze klachten.

- Een veel voorkomende oorzaak is overmatig of verkeerd gebruik van de kaken, tanden en kiezen. Bijvoorbeeld door tandenknarsen, klemmen en/of nagelbijten.
- Als veel kiezen ontbreken, kan dit leiden tot overbelasting van de andere kiezen. En dat geeft weer een overbelasting van het kaakgewricht en/of de kauwspieren.
- Ziekten zoals reumatische aandoeningen kunnen kaakgewrichtsklachten veroorzaken.
- Door psychische spanningen kunnen klachten ontstaan. Tandknarsen is bijvoorbeeld vaak een gevolg van spanningen.

Wat is de behandeling?

Er zijn verschillende mogelijkheden om kaakgewrichtsklachten te behandelen. Dit hangt af van de oorzaak van de klacht.

- Een uitneembaar plaatje van plastic, ook wel spalk of opbeetplaat genoemd. Het plaatje wordt over de tanden en kiezen in boven- of onderkaak geschoven wordt. Het plaatje kan 's nachts gedragen worden om de gevolgen van het tandenknarsen en klemmen te verminderen.
- Een andere mogelijkheid is het opvullen van de ruimte van ontbrekende kiezen om de kauwfunctie te verbeteren.
- Ook kan de tandarts oefeningen opgeven, bijvoorbeeld het leren om op een andere manier te kauwen.

Soms kunnen klachten niet door de tandarts alleen verholpen worden. De tandarts kan dan doorverwijzen naar bijvoorbeeld een centrum voor bijzondere tandheelkunde (CBT), een Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurg (MKA-chirurg), een fysiotherapeut of een tandarts-gnatholoog (een tandarts met specifieke kennis en vaardigheden op het gebied van onder andere kaakgewrichtsklachten).

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is belangrijk dat de kaakgewrichten en de kauwspieren zoveel mogelijk rust worden gegeven. Dus niet te zwaar belasten maar wel bewegen.

De volgende **algemene adviezen** zullen de klachten over meestal verminderen:

- Vermijd het wijd openen van de mond, bijvoorbeeld met gapen.
- Eet geen hard of taai voedsel maar kies voor bijvoorbeeld gehakt, puree, appel moes en brood zonder korstjes.
- Voor het kaakgewricht is het minder belastend als u voedsel met uw hoektanden en/ of kiezen afbijt. Dus zo min mogelijk afbijten met de voortanden.
- Neem niet te grote happen.

- Vermijd langdurige belastingen van het kaakgewricht door gewoontes zoals nagelbijten, tandenknarsen, kiezen klemmen en kauwgom kauwen.
- Gebruik tanden niet als gereedschap om dingen, bijvoorbeeld balpennen of spijkers, vast te houden.
- Probeer altijd zoveel mogelijk te kauwen aan de kant waar het kaakgewricht pijnlijker is. Dit is belangrijk omdat er anders te veel 'schuine belasting' komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft.

Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw MKA-chirurg, of u de behandeling laat doen. Heeft u na het gesprek met de MKA-chirurg en na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Adresgegevens

Locatie Haarlem

Amsterdamsevaart 268, 2032 EK Haarlem

Telefoonnummer: 085 - 080 40 00

Postadres: Amsterdamsevaart 268,
2032 EK Haarlam

Website: www.mkakennemerenmeer.nl

E-mail polikliniek: info@mkachirurgie.nl

Locatie Hoofddorp

Spaarnepoort 1, 2134 TM Hoofddorp

Telefoonnummer: 085 - 080 40 00

Postadres: Amsterdamsevaart 268,
2032 EK Haarlam

Website: www.mkakennemerenmeer.nl

E-mail polikliniek: info@mkachirurgie.nl

Rode Kruis Ziekenhuis

Vondellaan 13, 1942 LE Beverwijk

Telefoonnummer polikliniek: (0251) 26 56 97

Telefoonnummer algemeen: (0251) 26 55 55

Postadres: Postbus 1074, 1940 EB Beverwijk

Website: www.rkz.nl

E-mail polikliniek: kaaksec@rkz.nl

Copyright

Alle rechten van intellectuele eigendom betreffende deze materialen liggen bij MKA Kennemer & Meer. Kopiëren, verspreiden en elk ander gebruik van deze materialen is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van MKA Kennemer & Meer.

Disclaimer

MKA Kennemer & Meer spant zich in om de inhoud van deze patiënteninformatie zo vaak mogelijk te actualiseren en/of aan te vullen. Ondanks deze zorg en aandacht is het mogelijk dat inhoud onvolledig en/of onjuist is.

