

## Afwijkende mondgewoontes

Deze folder geeft informatie over afwijkende mondgewoontes, de gevolgen en hoe ermee om te gaan.

### Wat zijn de klachten?

Patiënten die zich bij onze afdeling aanmelden met “kaakgewrichtsklachten” hebben meestal last van:

- pijn of moeheid rondom het kaakgewricht en/of de kauwspieren;
- hoofd- en nekpijn; \* overgevoelige tanden en kiezen;
- knakkende kaakgewrichten;
- of een overmatige slijtage van tanden en/of kiezen.

### Wat is er aan te doen?

De behandelend tandarts kan in eerste instantie kaakgewrichtsklachten tegengaan met behulp van een zogenoemde splint. Dit is een instrument waarmee hij de onderkaak in een meer ontspannen relatie brengt ten opzichte van de bovenkaak. Vaak treedt hierdoor vermindering van de klachten op. Veel van de genoemde klachten worden echter ook veroorzaakt door afwijkende mondgewoontes van de patiënten zelf

### Wat zijn afwijkende mondgewoontes?

Afwijkende mondgewoontes zijn alle extra activiteiten van de mond naast de normale functies die we kennen zoals kauwen, slikken en spreken. Afwijkende mondgewoontes zijn vaak oorzaak van overbelasting van de tanden en kiezen. Een deel van de behandeling op onze afdeling is gericht op het afleren van deze verkeerde mondgewoontes. De meest voorkomende afwijkende mondgewoontes zijn:

- Klemmen
- Knarsen
- Nagelbijten
- Persen van de tong tegen de tanden
- Zuigen op wangen en lippen
- Spelen met de tong
- Lipbijten
- Kauwgom kauwen

- Spelen met het kunstgebit
- Op pennen bijten
- Draadjes afbijten
- Vacuümzuigen van de tong

### **Gevolgen van verkeerde mondgewoontes**

Het gebit en het tandkaakstelsel krijgen soms enorm veel te voorduren. Ze kunnen onder druk staan van meer dan 75 kilo. De kauwspieren behoren tot de sterkere spieren van ons lichaam. Door verkeerde mondgewoontes kan het tandkaakstelsel overbelast raken. Pijn en slijtage zijn het gevolg, bijvoorbeeld:

- Vacuümzuigen met de tong kan leiden tot nekpijn.
- Klemmen van de tanden en kiezen op elkaar kan leiden tot hoofdpijn in de buurt van de slapen.
- Langdurig klemmen kan leiden tot kiespijn. Als de tandarts dit niet weet, kan het zijn dat hij de pijn verklaart vanuit de tanden en kiezen. Soms worden tanden en kiezen dan onterecht getrokken.
- Het 's nachts knarsen op de tanden en kiezen kan leiden tot versnelde glazuurslijtage.
- Ook protheseproblemen verergeren vaak door verkeerde mondgewoontes.

### **Afleren van verkeerde mondgewoontes**

Het is de moeite waard om de verkeerde mondgewoontes af te leren. Uw klachten kunnen daarmee verminderen. Maar het is niet altijd even eenvoudig. Mensen zijn zich vaak helemaal niet bewust van bepaalde gewoontes. Het is dan eerst nodig ze te herkennen. Het gaat bovendien om hardnekkige gewoontes die ook nog eens erger kunnen worden bij (in-) spanning, verhoogde concentratie en emotionele opwindning. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat klemmen en knarsen verergert door stress.

### **Vragen?**

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, dan kunt u contact opnemen met onze afdeling telefoonnummer [076] 595 30 42. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 – 12.30 uur en van 13.30 – 17.00 uur

Meer lezen over bijzondere tandheelkunde in Amphia?

[Ga naar afdeling Centrum Bijzondere Tandheelkunde \(https://www.amphia.nl/afdelingen/centrum-bijzondere-tandheelkunde\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/centrum-bijzondere-tandheelkunde)