

## Overbelasting kaakgewricht

Deze folder geeft u informatie over overbelasting van het kaakgewricht.

### Het kaakgewricht

Het kaakgewricht zit vlak voor het oor. Het is een gewricht dat gemakkelijk gevoelig en pijnlijk kan zijn.

### Klachten

Veelgehoorde klachten zijn:

- Knappen en kraken van het kaakgewricht;
- Pijn in- en om het gewricht. Deze kan uitstralen naar voorhoofd, hals en onder- en bovenkaak;
- Toename van pijn bij temperatuursverschillen, bijvoorbeeld bij tegen de wind in lopen/fietsen of bij overgang van een koude naar een warme omgeving;
- Oorklachten zoals pijn, een vol gevoel en suizen.

Omdat het kaakgewricht vlak bij het oor ligt, denken veel mensen met een overbelast kaakgewricht dat zij last van hun oor hebben.

### Oorzaken

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

- Verkeerde kauwgewoonte;
- Slechte mondgewoonten zoals nagelbijten of knarsetanden;
- Aan één kant kauwen;
- Slecht passende, verouderde gebitsprothese. Het niet meer goed op elkaar passen van onder- en bovenkaak, omdat er bijvoorbeeld enkele kiezen ontbreken;
- Een klap tegen de kaak in het verleden.

### Is het verontrustend?

Nee, deze afwijking komt veel voor. De klachten zijn hinderlijk, maar niet schadelijk voor uw gezondheid.

### Wat kunt u er aan doen?

- Gun de kaakgewrichten zoveel mogelijk rust;
- Zorg ervoor dat u geen bewegingen maakt waarbij het kaakopje uit de kom schiet;

- Ondersteun de kaak bij het gapen;
- Bijt niet in hele appels, want daarbij beweegt u de kaak naar voren;
- Vermijd hard of taai voedsel zoals taai vlees, harde broodjes, pinda's enzovoort;
- Kauw voorlopig aan de kant die u niet gewend bent (als u de gewoonte heeft om aan een kant te kauwen), later leert u juist om u aan beide kanten kauwen;
- Gebruik geen kauwgom!
- Kraak geen snoepgoed met uw kiezen;
- Stop met nagelbijten.

Bedenk dat u niet van uw klachten afkomt als u niet ophoudt met deze gewoonte.

### **Oefeningen**

Probeer uw mond recht open en dicht te doen met een zuivere scharnierbeweging in de kaakgewrichten. De kaakkopjes mogen hierbij niet uit de kom komen. Het oefenen kunt u het best voor de spiegel doen. Kijk daarbij of de kin recht op- en neer gaat. Houd uw vingers op de kaakgewrichten, u voelt het dan onmiddellijk als de kopjes uit de kom schieten. Bij het openen van uw mond moet u als het ware de kin eerst naar achter bewegen, daarna pas de mond openen. Herhaal deze oefening driemaal per dag gedurende vijf minuten.

### **Infrarode lamp**

U mag drie maal per dag een 'rode lamp' (bijvoorbeeld Infraphil) gebruiken. Zet de lamp op een afstand van 30 tot 50 centimeter en richt deze op het kaakgewricht. Een rode lamp kan verlichting geven, maar alleen als u de andere adviezen ook opvolgt.

### **Tandarts**

Is een slecht passend gebit of gebitsprothese de oorzaak van uw klachten, dan kan de tandarts of kaakchirurg iets voor u doen.

### **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>)