

PROBLEMEN MET HET KAAKGEWRICT

Wat ?

De problemen die zich met het kaakgewricht voordoen zijn van verschillende aard. Hieronder vindt u de belangrijkste...

- Kraken of knappen van het gewricht.
- Beperkte mondopening.
- Hoofdpijn of oorpijn.
- Pijn in één bepaalde tand waar na onderzoek verder niets mee aan de hand is.
- Knarsetanden, ook wel bruxisme genoemd. (Dit kan zelfs zo erg zijn dat het de partner uit zijn nachtrust houdt.)
- Pijn in de kaken, ter hoogte van de oren en de wangspieren. (vooral 's morgens)

Vaak echter komen deze symptomen pas aan het licht wanneer patiënten ook problemen hebben op een gebied dat ver buiten de tandheelkunde ligt (stresstoestanden).

Oorzaken

Slechts soms ligt de oorzaak van de problemen in het **kaakgewricht zelf**.

In 95% van de gevallen zijn de problemen evenwel te wijten aan **slecht functioneren van de bovenkaak t.o.v. de onderkaak**, ten gevolge van spierspasmen van de kauwspieren. De meestvoorkomende oorzaken voor dit slecht functioneren zijn :

- ontbreken van verschillende tanden
- de slechte stand van de gebitselementen
- slecht gemaakte prothesen

Richtlijnen voor mensen met kaakgewrichtsklachten.

Bij knappen:

- Vermijd het ver openen van de mond : steun de onderkaak met de hand bij geeuwen, neem geen grote happen (bv. uit een appel). bijt geen hard of taai voedsel af (harde broodjes, taai vlees, etc.)

- Vermijd het kauwen van taai voedsel (taai vlees, harde nootjes).
- Vermijd het knappen zoveel mogelijk tijdens het bewegen van de kaak en laat het gewricht niet spelenderwijs of uit gewoonte knapgeluiden maken. Elke "knap" betekent een beschadiging van het kaakgewricht.
- 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 pas weer aan beide zijden, wanneer de symptomen zijn afgenomen,

Bij pijn en bewegingsbeperking:

- Vermijd bewegingen en functies van de kaak, die de pijn doen toenemen (ver openen, afbijten van grote dingen, kauwen van resistent voedsel).
- Gebruik zacht voedsel en kauw dit aan die zijde, waar bij het kauwen de klachten het geringst zijn (meestal is dit de zieke zijde).
- Probeer slechte gewoonten af te leren. Knarsen, klemmen, nagelbijten, kauwgom kauwen, pepermunt of ander snoepgoed "kraken" met de kiezen, bijten op een pijpensteel of een stylo... zijn immers schadelijk voor het gewricht.
- Forceer de openingsbeweging niet. Tracht het gewricht niet flink op te rekken. Gun het zoveel mogelijk rust.
- Slaap op die zijde, waarbij geen toeneming van de klachten optreedt (meestal de gezonde zijde).
- Vraag bij tandheelkundige behandelingen aan uw tandarts om u vaker maar korter te behandelen. Langdurige behandelingen kunnen de klachten doen toenemen.

Behandelingen ?

Vaak ligt de behandeling **de behandeling niet voor de hand**. Soms volstaan simpele spieroefeningen. Ook relaxatieplaatjes die 's nachts tussen de tanden gedragen worden, kunnen soelaas bieden. Andere mogelijkheden zijn het corrigeren van de manier waarop de tanden met elkaar contact maken en/of tanden bijvoegen. Slechte prothesen worden best vervangen.

Een goed **gesprek met uw tandarts** vooraf is in elk geval aangewezen voor deze soms zeer complexe toestand.