

## Gebruik van kaakgewricht

U bent in verband met klachten aan uw kaakgewricht in contact gekomen met / doorgestuurd naar ons centrum. Uit onderzoek bij u blijkt dat bepaalde gewoonten een rol spelen bij het ontstaan en/of onderhouden van deze klachten. Deze folder geeft u informatie over deze gewoonten, het gevolg en het gebruik van het kaakgewricht.

### Gewoonten

Het gaat om gewoonten zoals:

- nagelbijten; ·
- op potloden of pennen bijten en;
- bijten van hard voedsel (bijvoorbeeld: stokbrood, appels).

### Gevolg

Deze gewoonten hebben gemeen dat de onderkaak bij kracht zetten ook naar voren wordt gebracht. Deze combinatie van het naar voren bewegen van de onderkaak en kracht zetten belast de kauwspieren en de kaakgewrichten sterk.

Advies Wij adviseren u om:

- alle bijtbewegingen met de voortanden achterwege te laten;
- geen kauwgom te kauwen en;
- geen hard voedsel (noga, noten en dergelijke) te eten in deze fase van de behandeling.
- uw voedsel (u mag vrijwel alle niet TE harde voedselsoorten gebruiken) klein te maken voordat u het in de mond steekt, zodat u het niet hoeft af te bijten. Het opvolgend van deze adviezen kan helpen om uw behandeling te versnellen.

[www.amphia.nl](http://www.amphia.nl)