

Pijn in kaakgewrichten

Adviezen bij pijn in de kaakgewrichten en/of kauwspieren

- 1. Vermijd activiteiten die de kauwspieren en kaakgewrichten teveel belasten.** Enkele voorbeelden: hard en taai voedsel kunnen beter worden vermeden of anders in kleine stukjes worden gesneden in periodes waarin de kaakklachten actueel zijn. Gebruik in de acute fase geen kauwgom en pas ook op met afbijten van hard en taai voedsel met de voortanden, zoals wortels en stokbrood. Vermijd mondgewoonten zoals knarsen, klemmen, tongpersen en het bijten op lippen, nagels en andere voorwerpen. Probeer het wijd openen van de mond te voorkomen. Een voorbeeld hiervan is gapen met open mond, wat door tegendruk van een hand onder de kin tegengegaan kan worden. Kauw aan beide zijden of wissel dit af.
- 2. Houd de mond in een ontspannen positie.** Let op dat de tanden en kiezen geen contact maken. Door de letter 'N' uit te spreken merkt u dat de tongpunt tegen het verhemelte komt en dat tanden en kiezen geen contact maken. Als de lippen dan licht gesloten zijn, is dit de rustpositie van de mond. Verder is het zaak de kaakspieren niet teveel en verkeerd te belasten ten gevolge van de dagelijkse spanningen of door bijvoorbeeld een verkeerde slaaphouding (op de buik).
- 3. Ontspan het gehele lichaam.** Hiervoor kunt u technieken leren die u ontspanningen geven, zoals rustig ademen terwijl u zich concentreert op de buikademhaling en bewuste ontspanning waarbij u zich concentreert op muziek of op iets visueel, zoals zon, zee en strand.

Ook warmtebronnen, zoals een kruik of een warme waterzak, kunnen hieraan een bijdrage leveren. U kiest de vorm die bij u past.

- 4. Masseer de pijnlijke plekken.** Om de kauwspieren te vinden kunt u het beste de vingers op de wangen plaatsen en dichtbijten. U voelt de kauwspieren nu onder de vingertoppen aanspannen. Hetzelfde kunt u doen door aan de zijkant van de schedel te voelen en te beginnen net achter de ogen en daarna aan de zijkant van de schedel de spieren te vervolgen tot net achter het oor. De kauwspieren kunt u masseren door met de vingertoppen of duimmuizen rondjes te draaien over de spierbuik, waarbij vooral de pijnlijke plekken worden opgezocht. Na enkele minuten neemt de drukpijn af en ontspannen de spieren.
- 5. Bij onzekerheden raadpleeg uw tandarts.** De klachten van het kauwstelsel hebben meestal geen constant karakter. De pijnklachten en/of bewegingsbeperking van de kaak kunnen wisselen in ernst. De meeste mensen met verschijnselen van pijn en/of bewegingsproblemen in het kauwstelsel hebben geen behoefte aan een behandeling en hebben voldoende adviezen. De tandarts kan u adviezen geven over de oorzaak van en omgang met uw klachten. Eventueel kan er dan samen met u een beslissing worden genomen of er behandeling nodig is.

www.amphia.nl