Parafuncties en gewoonten

Deze folder geeft informatie over parafuncties en gewoonten.

Veel mensen hebben in het dagelijks leven gewoonten waarbij zij meer dan normaal gebruik maken van hun kauwstelsel. Het kauwstelsel is het geheel van: kaken, kaakgewrichten, spieren, bloedvaten en zenuwen. Deze gewoonten ontstaan veelal als gevolg van drukte en spanning.

Overbelasting
Soms leiden deze gewoonten tot overbelasting van de kauwspieren. U kunt dan last krijgen van pijn en kramp. Dit komt door vermindering van de doorbloeding in de spieren. Daardoor krijgen deze spieren minder voeding en minder zuurstof. De verbranding verandert en melkzuur hoopt zich op. Dit veroorzaakt de pijn en kramp.

Klachten
De klachten als gevolg overbelasting variëren van een stijf, vermoeid gevoel tot heftige pijn in de wang, soms ook uitstralend naar kaakgewricht, oor en hoofd/halsgebied.

Gewoonten
Hieronder volgt een lijst van gewoonten en parafuncties die bij mensen voorkomen. Deze lijst is niet volledig.

- Knarsetanden; dat wil zeggen het met kracht langs elkaar laten glijden van de tanden en kiezen van de onderkaak tegen die van de bovenkaak.
- Klemmen; dit is het stevig en met kracht tegen elkaar klemmen of persen van de tanden en kiezen.
- Nagelbijten; het bijten van nagels en/of velletjes.
- Bijten op voorwerpen; potloden, pennen, spelden enzovoort.
- Overmatig kauwgom kauwen.
- Bijten en/of zuigen op lippen en/of wang.
- Persen en/of zuigen op de tong.

Wat kunt u doen?
Om klachten van het kauwstelsel tegen te gaan en/of te verminderen is het belangrijk om te beseffen dat u deze gewoonten heeft en om ze vervolgens af te leren.

Vragen?
Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? Dan kunt u contact opnemen met onze afdeling via 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)