



Kaakgewrichtsklachten

Wat zijn kaakgewrichtsklachten?

Er zijn verschillende vormen van kaakgewrichtsklachten. U kunt bijvoorbeeld geluiden horen in het kaakgewricht tijdens het kauwen. Ook kunt u last hebben van aanhoudende oor- of hoofdpijn, kramp of een vermoeid gevoel in de kauwspieren, en/of een beperking in het bewegen van de onderkaak. Vooral afbijten, kauwen, drinken, praten, lachen, geeuwen, zingen, zoenen en tandenpoetsen kunnen deze klachten doen toenemen. Over het algemeen zijn deze kaakgewrichtsklachten meer hinderlijk dan gevaarlijk. Bij de meeste mensen nemen de klachten na verloop van tijd weer af en kan de mond weer zonder noemenswaardige hinder worden gebruikt.

Hoe ontstaan kaakgewrichtsklachten?

Er is maar zelden een directe oorzaak aan te geven voor deze klachten. Een veel voorkomende oorzaak is overmatig of verkeerd gebruik van de kaken, tanden en kiezen, bijvoorbeeld door tandenknarsen, klemmen en/of nagelbijten. Als veel kiezen ontbreken, kan dit leiden tot overbelasting van de overige kiezen en daarmee een overbelasting van het kaakgewricht en/of de kauwspieren. Verder kunnen ziekten zoals reumatische aandoeningen kaakgewrichtsklachten veroorzaken. Ook door psychische spanningen kunnen klachten ontstaan. Tandknarsen is bijvoorbeeld vaak een gevolg van spanningen.

Wat is de behandeling en wat kunt u er zelf aan doen?

Er zijn verschillende mogelijkheden om kaakgewrichtsklachten te behandelen, al naar gelang de oorzaak van de klacht. Zo is er een uitneembaar plaatje van plastic, ook wel spalk of opbeetplaat genoemd, dat over de tanden en kiezen in boven- of onderkaak geschoven wordt. Deze spalk of opbeetplaat kan 's nachts gedragen worden om de gevolgen van het tandenknarsen en klemmen te verminderen.

Een andere mogelijkheid is het opvullen van de ruimte van ontbrekende kiezen om de kauwfunctie te verbeteren. Ook kan de tandarts oefeningen opgeven, bijvoorbeeld het leren om op een andere manier te kauwen.

Soms kunnen klachten niet door de tandarts alleen verholpen worden. De tandarts kan dan doorverwijzen naar bijvoorbeeld een centrum voor bijzondere tandheelkunde (CBT), een Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurg (MKA-chirurg), een fysiotherapeut of een tandarts-gnatholoog (een tandarts met specifieke kennis en vaardigheden op het gebied van onder andere kaakgewrichtsklachten). Het is belangrijk dat de kaakgewrichten en de kauwspieren zoveel mogelijk rust worden gegeven. Ofwel niet te zwaar belasten maar wel bewegen.

De volgende algemene adviezen zullen de klachten over het algemeen verminderen:

- Vermijd het wijd openen van de mond, bijvoorbeeld met gapen.
- Eet geen hard of taai voedsel maar kies voor bijvoorbeeld gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korstjes.
Voor het kaakgewricht is het minder belastend als u voedsel met uw hoektanden en/ of kiezen afbijt. Dus zo min mogelijk afbijten met de voortanden.
- Neem niet te grote happen.
- Vermijd langdurige belastingen van het kaakgewricht door gewoontes zoals nagelbijten, tandenknarsen, kiezen klemmen en kauwgom kauwen.
- Gebruik tanden niet als gereedschap om dingen, bijvoorbeeld balpennen of spijkers, vast te houden.
- Probeer altijd zoveel mogelijk te kauwen aan de kant waar het kaakgewricht pijnlijk is. Dit is belangrijk omdat er anders te veel 'schuine belasting' komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft.

Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw specialist of na het lezen van deze patiënten informatie nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

In dringende gevallen is altijd een specialist, ook buiten normale werktijden, bereikbaar via het ziekenhuis.

Telefoonnummer polikliniek MKA-chirurgie: 0251-265697.

Telefoonnummer afdeling fysiotherapie: 0251-265677.