

# Overbelasting kaakgewricht door cranio-mandibulaire dysfuncties



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt,

Met deze brochure wensen wij u te informeren over de overbelasting van het kaakgewricht door cranio-mandibulaire dysfuncties. We geven u ook adviezen om klachten te vermijden.

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kunt u altijd bij ons terecht.

De artsen en medewerkers van de dienst neus-keel-oorziekten

# 1 Algemeen

In rusttoestand mogen de tanden elkaar nooit raken. Er moet altijd een ruimte van ongeveer 2 mm zijn tussen de boven- en onderkaak. Enkel bij functie (eten, slikken, spreken) mogen de tanden elkaar raken. Als de tanden elkaar te vaak raken kan een overbelasting van het kaakgewricht ontstaan.

# 2 Symptomen

Eén of meerdere symptomen kunnen voorkomen:

- oorpijn
- pijn of vermoeidheid van de kauwspieren
- het niet goed kunnen openen van de mond
- pijn van het kaakgewricht
- knappende of krakende kaakgewrichten
- overgevoelige of pijnlijke tanden en kiezen
- abnormale slijtage van het gebit

# 3 Adviezen bij klachten

## Te vermijden

- Vermijd de kaken te klemmen of te knarsen tijdens stressvolle situaties. Vermijd kauwgomgebruik. Tongpunt juist achter de snijtanden tegen het verhemelte houden en zo de kaken ontspannen. Zo streeft u de rustpositie van de kaakgewrichten na.
- Vermijd de mond ver te openen ook tijdens geeuwen, roepen, lachen, eten, zingen enz. Bij het ondergaan van een algemene narcose of bij tandheelkundige behandeling moet u steeds melden dat u last heeft van een kaakgewrichtsprobleem.
- Verkeerde mondgewoontes, zoals duimzuigen, wangzuigen,

wangbijten, lipzuigen, lipbijten, nagelbijten, op vreemde voorwerpen bijten, leert u het best af.

- Vermijd gewoontehoudingen tijdens werk, bij hobby's en studie zoals telefoneren met de hoorn tussen schouder en oor geklemd, ondersteunen van het hoofd met de handen.

## **Te doen**

- Eet zacht voedsel, kleine stukjes (mijden van rauwe appels, wortelen, stokbrood en dergelijke), mijd kauwgom. Het kauwen moet langzaam gebeuren, eerder met kleine bewegingen open en dicht, dan met horizontale maaltbewegingen.
- Kauw aan beide kanten. Bij pijn kauwt u aan de meest pijnlijke kant. Aan de kant waar u kauwt, krijgt het gewricht dan net rust.
- Slaaphoudingen
  - slapen in ruglig, eventueel met een anatomisch ontworpen hoofdkussen: deze houding laat de rustpositie van het kaakgewricht toe en oefent de minste stress op de onderkaak uit
  - slapen in zijlig met kussen onder het hoofd, waarbij het hoofd in het verlengde van de wervelkolom ligt zonder druk uit te oefenen op de onderkaak
  - vermijd op de buik te slapen! Deze positie veroorzaakt steeds een cervicale torsie (draaien van de nek) en stress op het kaakgewricht.
- Hou het kaakgewricht goed warm (draag een sjaal).
- Oefen tenminste 3 maal per dag de juiste open- en sluitbeweging: de onderkaak zo veel mogelijk naar achteren houden (door de tong achter in de keel tegen het verhemelte te krullen) en de mond niet te ver openen. Als uw tong het contact met het verhemelte verliest, doet u de mond te ver open.

# 4

## Verdere behandeling

- Draag een opbeetplaat, indien nodig. Hiervoor raadpleegt u de tandarts.
- Eventuele tandheelkundige behandelingen worden beter gespreid over enkele zittijden in plaats van één keer langdurig. Tijdens een tandheelkundige ingreep kunt u best maximaal een half uur met een geopende mond zitten, regelmatig stoppen en wat horizontale kaakbewegingen doen.
- Kinesitherapie



20 horizontal dotted lines for writing.

# Contact

## Secretariaat neus-keel-oorziekten

☎ 051 23 70 22

✉ [secr.nko@azdelta.be](mailto:secr.nko@azdelta.be)

# Artsen

Dr. Joris De Medts

Dr. Lieven Delsupehe

Dr. Glen Forton

Dr. Pieterjan Leupe

Dr. Mieke Naessens

Dr. MaaikeRathé

Dr. Paul Serry

Dr. Sabine Van Pelt

Dr. Jan Verfaillie

Dr. Elisabeth Verhaert