**LOGO!!!**

**Instructies bij kaakgewrichtsklachten**

**Algemene instructies**

Om uw klachten te verminderen, is het van belang dat u de kaakgewrichten en de kauwspieren zoveel mogelijk rust geeft.

* Vermijd het wijd openen van uw mond, ook als u moet geeuwen, of als u lacht.
* Gebruik bij het eten niet uw voortanden om iets af te bijten (zoals appels, broodjes en dergelijke)
* Eet geen taai of hard voedsel, maar gebruik zacht voedsel, zoals puree, appelmoes, brood zonder korstjes en gehakt.
* Vermijd gewoontes, zoals kauwgom kauwen, nagelbijten en potlood bijten en knars niet met uw tanden.
* Kauw uw eten juist aan de kant waar uw kaakgewricht pijn doet.
* Oefen tenminste driemaal per dag de juiste open- en sluitbeweging: houd uw onderkaak zoveel mogelijk naar achteren en open de mond niet te ver. Hierbij kunt u het beste uw tong zover mogelijk naar boven en naar achteren houden, zodat de tongpunt het zachte verhemelte blijft aanraken.

**Behandeling bij ernstige pijnklachten**

Als u pijn hebt, kunt u deze verzachten door:

* Ter plaatse van de kauwspieren (wangen en slapen) een zogenaamde hotpack te gebruiken, wanneer de pijn vanuit de spieren komt
* Een ijsklontje in een theedoek gewikkeld gedurende 1 minuut op het kaakgewricht te houden en dan weer een minuut eraf. Herhaal deze oefening terwijl u de mond rustig tot halverwege opent en sluit. Deze methode helpt bij kaakgewrichtsklachten.
* Neem de eventueel voorgeschreven medicatie.