

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.
-