

Mondziekte en Kaakchirurgie

Kaakgewrichtsklachten

Cranio Mandibulaire Dysfunctie (CMD) of
Temporo Mandibulaire Dysfunctie (TMD)

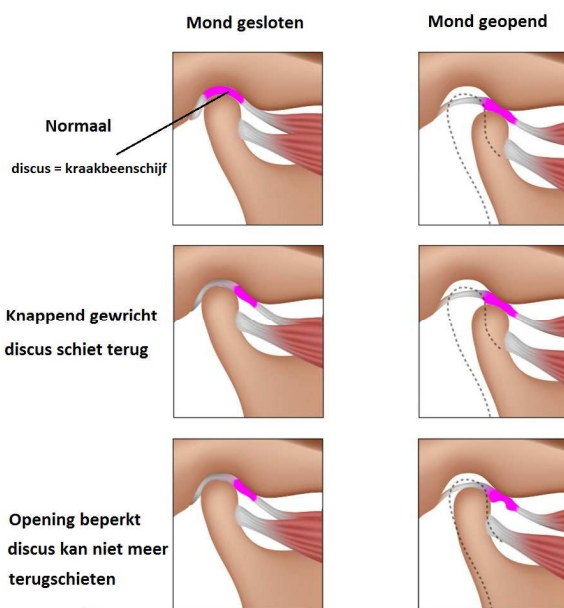
Inleiding

U bent naar de polikliniek kaakchirurgie verwezen, omdat u last hebt van uw kaakgewrichten. De meest voorkomende klachten zijn:

- Pijn of vermoeidheid van de kauwspieren.
- Het niet goed kunnen openen van de mond.
- Pijn rond het kaakgewricht (voor het oor).
- Knappende of krakende kaakgewrichten.
- Overgevoelige of pijnlijke tanden en kiezen.
- Een abnormale slijtage van het gebit.

Maar ook oorpijn, hoofdpijn en nekpijn kunnen te maken hebben met stoornissen in het kauwstelsel.

functies als kauwen, slikken of praten. Maar ook bij sociale functies zoals zoenen en fluiten. De kauwspieren worden veel gebruikt. Zoals bij alle spieren is het belangrijk dat de kauwspieren voldoende rust krijgen. Kaakproblemen kunnen ontstaan door overbelasting van het kauwstelsel. Daarnaast kunnen kaakproblemen ontstaan door problemen vanuit het kaakgewricht zelf. In het kaakgewricht zit een kraakbeenschijf (discus), die verschoven kan zijn. Daardoor kan een knappend of krakend geluid ontstaan of kan het gewricht blokkeren en kunt u uw mond niet meer goed openen. Een bijkomend probleem kan zijn dat, door tandenknarsen, de tanden en kiezen te veel/snel slijten.



Waarom ontstaan kaakproblemen

De kauwspieren zorgen voor de dagelijkse bewegingen van de kaak tijdens vitale

Parafuncties

Als kauwspieren meer doen dan de normale dagelijkse activiteiten, spreken we van afwijkend monddrag of parafunctie.

Onder parafuncties verstaan we:

- Klemmen
- Knarsen
- Nagelbijten
- Lipbijten
- Wangbijten
- Kauwgom kauwen
- Op pennen bijten
- Met de tong persen of spelen
- Vacuüm zuigen.

Stress is een belangrijke factor die meespeelt in het verergeren van parafuncties. Denk maar aan 'doorbijten' als het moeilijk wordt, 'het voor de kiezen krijgen' of 'op het tandvlees lopen'. Door deze mondgewoonten of parafuncties raken de

kauwspieren overbelast. Kauwspieren kunnen pijnlijk worden, vermoeid raken of een uitstralende hoofd-, oor- of kiespijn geven.

Behandeling

Over het algemeen zijn kaakklachten meer vervelend of hinderlijk dan gevaarlijk en verdwijnen na een periode vaak vanzelf. Die termijn is bij iedere patiënt wisselend. Behandelingen van kaakgewrichtsafwijkingen zijn vooral gericht op een vermindering van de belasting van het gewricht. De behandeling kan bestaan uit een goede uitleg van het probleem, pijnbehandeling, fysiotherapie of het aanbrengen van een zogenaamde splint, een plaatje/bitje van kunsthars dat op tanden of kiezen wordt geplaatst om het gewricht bij het kauwen te ontlasten. De kaakchirurg kan in zeldzame gevallen voor een operatieve behandeling kiezen.

Wat kunt u zelf doen

Om uw klachten te verminderen is het belangrijk dat u uw kaakgewricht zoveel mogelijk rust geeft.

De volgende adviezen zijn daarvoor van belang:

- Vermijd het wijd openen van uw mond, ook als u geeuwt of lacht.
- Als u eet, gebruik dan niet uw voortanden om iets af te bijten (appels, broodjes e.d.).
- Vermijd gewoonten zoals nagelbijten, potlood kauwen en tandenknarsen.
- Gebruik liever geen hard of taai voedsel, maar zacht voedsel, zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korst.
- Als u kauwt, moet u juist aan die kant kauwen waar uw kaakgewricht pijn doet! Dit omdat er anders teveel 'schuine' belasting komt te staan op het gewricht waar u klachten heeft.
- Een eventuele tandheelkundige behandeling moet kort duren.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u dagelijks bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Vragen?

Voor vragen over kaakgewrichtsklachten kunt u altijd bellen. De Polikliniek Mondziekten en Kaakchirurgie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 16.30 uur bereikbaar op tel.: (0182) 50 50 04 (afsprakenbureau).

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
maart 2016
04.19.003