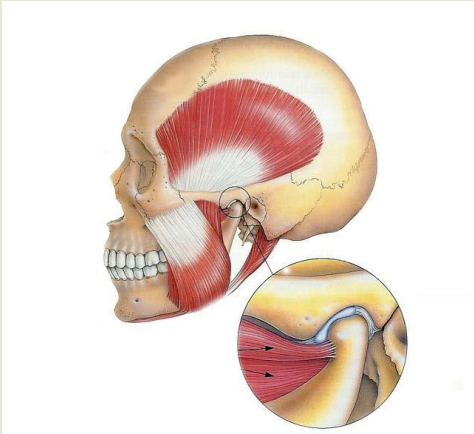
MKA 't klooster
KLINIEK VOOR MONDZIEKTEN, KAAK- EN AANGEZICHTSCHIRURGIE

Kaakgewrichtsklachten (TMD)

Wat zijn kaakgewrichtsklachten?

Kaakgewrichtsklachten, ofwel temporomandibulaire disfunctie (TMD), zijn aandoeningen die het kaakgewricht en de omliggende spieren betreffen. Ze kunnen leiden tot pijn, beperkte mondopening en andere ongemakken, zoals:

- Pijn in het kaakgewricht: Dit kan zich uiten als oorpijn of uitstralende pijn naar het hoofd, de nek en de schouders
- Beperkte mondopening: Moeite met het volledig openen van de mond.
- Knappend geluid: Geluiden bij het openen of sluiten van de mond.
- Pijnlijke of vermoeide kauwspieren.
- Hoofdpijn: Soms als gevolg van spierspanning in het hoofd- en nekgebied.
- Het uit de kom schieten van de kaak.



Oorzaken

Er zijn meerdere mogelijke oorzaken voor kaakproblemen:

- Overbelasting van de kauwspieren: Dit is de meest voorkomende oorzaak en ontstaat bijvoorbeeld door het (onbewust) stevig op elkaar klemmen van de kiezen, tandenknarsen, nagelbijten, wangbijten, kauwgom kauwen, penbijten of tongpersen. Stress kan hier een belangrijke rol spelen.
- Gewrichtsproblemen: Deze kunnen ontstaan na een operatie, ongeval of spontaan. Zo kan het kraakbeenschijfje verschoven of geblokkeerd zijn en de mondbewegingen beperken. Verder kan het kaakgewricht slijtage vertonen (artrose) of regelmatig uit de kom schieten (kaakluxatie).
- Gebitsproblemen: Als de tanden en kiezen niet goed op elkaar passen, tanden of kiezen ontbreken of als u een kunstgebit heeft dat niet goed vast zit, dan kan dit op een gegeven moment tot kaakgewrichtklachten leiden.

Behandelmogelijkheden

Vermijden van overbelasting en algemene leefregels

Het belangrijkst is het, om uw kaakgewrichten en kauwspieren zo veel mogelijk te ontlasten. Dit kan door bijvoorbeeld:

- geen kauwgum of drop meer te gebruiken
- de samenstelling en dikte van het eten wat zachter te maken.

- met kleinere happen te eten.

Daarnaast gelden er een aantal algemene leefregels:

- Klem/pers tanden in rust niet op elkaar.
- Plaats uw tanden alleen op elkaar als u eet, slikt of spreekt (dus bij een functie).
- Vermijd langdurige belasting van het kauwstelsel door gewoontes als nagelbijten, kiezen klemmen, kauwgom kauwen, lip zuigen/bijten.
- Gebruik uw tanden niet als gereedschap om bijvoorbeeld een pen of spijker vast te houden of om draadjes door te bijten.
- Vermijd extreem wijd openen van de mond als u geeuwt of lacht. Ondersteun de onderkaak, zodat de mond minder ver open gaat.
- Vermijd een verkeerde houding van het hoofd en de nek als u werkt, een hobby uitoefent, slaapt en telefoneert.
- Vermijd tocht en afkoeling van de kauwspieren door gebruik van een sjaal.

Informeer uw (tand)arts over uw klachten bij een eventuele tandheelkundige behandeling of bij het ondergaan van een narcose.

Het maken van een splint ofwel opbeetplaat

Vaak wordt een splint of opbeetplaat gemaakt. Dit is een hard kunstharsplaatje dat op de tanden van de onderkaak of bovenkaak vastklikt en dat u ’s nachts of tijdelijk ook overdag draagt. De splint brengt de kaken tot rust en in hun natuurlijke positie terug en beschermt de tanden en kiezen voor beschadiging door knarsen.

Orofaciale fysiotherapie

Soms wordt behandeling door een orofaciaal fysiotherapuet geadviseerd. Dit is een fysiotherapeut die zich na de algemene opleiding heeft gespecialiseerd in de behandeling van functiestoornissen van het kauwstelsel (www.kngf.nl).

Gnatholoog

Soms wordt behandeling door een tandarts-gnatholoog geadviseerd, een tandarts die na zijn opleiding tot tandarts een driejarige opleiding op dit vakgebied heeft gedaan.

Botox

Wanneer kaakklachten worden veroorzaakt door tandenknarsen of klemmen, of wanneer de kauwspieren pijnlijk en gespannen zijn, kan een behandeling met Botox helpen om de klachten te verminderen. Botox is een merknaam voor een stof die tijdelijk de spierspanning vermindert. Tijdens de behandeling wordt Botox met kleine prikjes in de betrokken kauwspieren toegediend. Hierdoor kunnen deze spieren niet meer onbewust aanspannen, bijvoorbeeld ’s nachts. Zo krijgen de spieren rust en verdwijnen vaak de pijn en spanning in het kaakgebied. Het effect van Botox houdt meestal drie tot vier maanden aan. Vaak zijn meerdere behandelingen nodig om een langdurig effect te bereiken.