



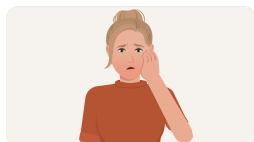
Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Kaakklachten



U heeft pijn of andere klachten in uw kaak. De klachten kunnen te maken hebben met uw kaakgewricht of spieren. Hier ziet u wat de klachten kan veroorzaken. U ziet ook welke behandelingen mogelijk zijn. En u krijgt tips om zelf iets aan de klachten te doen.

Kaakklachten



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

U heeft pijn in uw kaak.

De pijn kan ook in uw hoofd, nek, of schouders zitten.

U kunt pijn hebben bij het kauwen...

...u kunt uw mond niet goed open of dicht doen...

...of u hoort een knakkend geluid bij het bewegen van uw kaak.

De arts onderzoekt waar de klachten vandaan komen.

De oorzaak kan knarsen...

klemmen...

of stress zijn.

Meestal komen de klachten uit de kauwspieren.

Dan helpt een fysiotherapeut u verder.

Komen de klachten uit het kaakgewricht?

Dan kan de arts het gewricht spoelen...

of medicijnen geven.

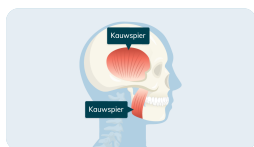
Knarst u 's nachts?

Dan kan een beetje uw gebit beschermen en uw kaak rust geven.

U leert om uw kaak minder te belasten door ontspanning en zachte voeding.

Zo krijgen uw kaak en spieren de kans om te herstellen.

Wat zijn kaakklachten?



Kaakklachten worden ook wel TMD genoemd. TMD is een afkorting van de Engelse term *Temporomandibulaire dysfunctie*. Het is een verzamelnaam voor problemen met de kauwspieren of het kaakgewricht. De spieren en het gewricht werken dan niet goed samen.

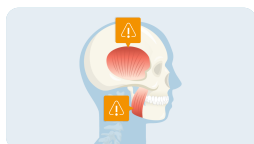


Wie krijgt het?

Kaakklachten komen voor op alle leeftijden. Vooral vrouwen hebben er vaker last van. Ook stress speelt vaak een rol.

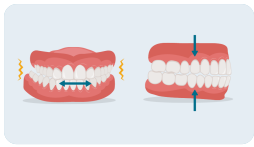
Oorzaken

Spanning in de kaak



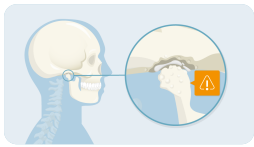
Veel mensen spannen hun kaak onbewust aan. Dit gebeurt vaak bij stress, overdag of in de nacht. Dat zorgt voor overbelasting van de spieren.

Knarsen en klemmen



Sommige mensen knarsen of klemmen hun tanden. Dat geeft extra druk op de kaakspieren en het gewricht. Hierdoor ontstaan pijn en stijfheid.

Slijtage



Soms is het kaakgewricht versleten. Ook dat kan zorgen voor klachten. Dit kan komen door ouderdom.

Verkeerde stand



Soms is de stand van de kaak niet goed. Dit kan zorgen voor klachten.

Behandeling

Onderzoek



De arts onderzoekt of de klachten uit het gewricht komen of uit de spieren. Soms is er extra onderzoek nodig, zoals een scan. Daarna kiest de arts een passende behandeling. Het kan zijn dat u hiervoor doorverwezen wordt.

Fysiotherapie



Meestal komt de pijn uit de kauwspieren. Bij spierklachten helpt een gespecialiseerde fysiotherapeut. U krijgt oefeningen en leert uw kaak ontspannen. U leert ook hoe u de klachten kunt voorkomen.



Bitje tegen knarsen

Knarst u 's nachts met uw tanden? Dan helpt een bitje om uw kaak te beschermen. Het bitje zorgt ervoor dat uw tanden anders op elkaar staan. Zo helpt het om het knarsen of klemmen te stoppen.



Spoeling of medicijnen

Bij gewrichtsklachten kan de arts het gewricht spoelen. Soms krijgt u een prik met ontstekingsremmers. Dit helpt tijdelijk tegen de pijn of zwelling.

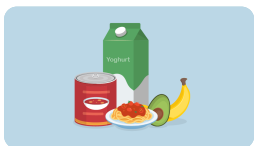


Botox

Soms geeft de arts botox in uw kaak. Dit ontspant de spieren. Botox werkt maar kort en moet regelmatig herhaald worden. De arts bespreekt met u of dit een goede optie is.

Wat u zelf kunt doen

Eet zacht voedsel



Kies voor zachte voeding, zoals:

- Soep
- Yoghurt
- Zacht fruit
- Zachte of gekookte groente
- Pasta

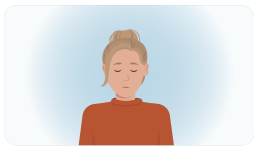
Deze voeding is gemakkelijk te kauwen. Dit geeft uw kaak rust. Vermijd harde voedingsmiddelen.



Beweeg uw mond voorzichtig

Open uw mond niet te ver. Ook niet bij geeuwen of lachen. Zo voorkomt u dat uw kaak vast komt te zitten.

Ontspan uw gezicht



Let op spanning in uw kaken of gezicht. Probeer uw gezicht bewust te ontspannen. Dit helpt om klachten te verminderen.



Verwacht geen snel herstel

De klachten gaan vaak langzaam over. Het kan weken of maanden duren. Dat is normaal bij kaakklachten.

Vraag uw zorgverlener



Heeft u vragen over uw klachten? Bespreek dit met uw arts, tandarts of fysiotherapeut. Zij kunnen u verder helpen.