

# Kaakgewrichtsklachten

De inhoud van deze folder komt uit onze ETZ behandelwijzer app. Daarom kan het zijn dat sommige verwijzingen in deze folder niet juist zijn omdat zij naar een mogelijkheid in de app verwijzen. Om de informatie zo goed mogelijk te kunnen bekijken is het downloaden van onze app via de app store of google play store aan te raden. Deze app is gratis.

## Welkom

---

### Kaakgewrichtsklachten

**In deze app lees je alle info over wat te doen bij kaakgewrichtsklachten.**

#### Meer informatie over: ETZ

Het ETZ is een topklinisch opleidingsziekenhuis en traumacentrum. Met drie locaties in Tilburg en Waalwijk is ETZ hét ziekenhuis voor alle inwoners van de regio Midden-Brabant, maar ook (ver) daarbuiten.

Omdat iedere patiënt uniek is, bieden we zorg op maat. Wij gaan in gesprek met patiënten over wat zij voelen, denken en vinden. 'Oog voor jou' noemen we dat.

Zo helpen we patiënten om samen met hun specialist de best passende behandeling te kiezen. Op deze wijze leveren wij onze patiënten zorg die Buitengewoon is.

## Algemene info

---

### Wat is het kaakgewricht?

**Het kaakgewricht bevindt zich vlak voor het oor en zorgt voor de verbinding van de onderkaak met het slaapbeen aan de zijkant van het hoofd.**

#### Meer informatie over: Wat is het kaakgewricht?

Wanneer je de vingers op de huid vlak voor de oren houdt en de mond opent, dan kun je de kaakgewrichten voelen. Omdat de gewrichten 'flexibel' zijn, kan de onderkaak soepel bewegen, waardoor we kunnen spreken, kauwen, geeuwen enz.

Spiere die aan het kaakgewricht en de onderkaak vastzitten, sturen de bewegingen van de onderkaak, terwijl de hals- en nekspieren het hoofd in evenwicht houden. De gewrichtsknobbels, die zich op het linker en rechter uiteinde van het opstijgende gedeelte van de onderkaak bevinden, noemen we de kaakkopjes.

Wanneer je de mond opent en sluit, schuiven de kaakkopjes langs de gewrichtskom naar voren en weer terug. Er is een dun kraakbeenschijfje tussen het kaakkopje en het slaapbeen: de discus. Deze discus glijdt als een stootkussen mee met het kaakkopje in de gewrichtskom en voorkomt slijtage van de gewrichtsoppervlakken.

Het kan voorkomen dat de discus niet altijd op zijn plaats, bovenop het kaakkopje, blijft zitten. Soms schiet de discus voor het kaakkopje. Het kaakgewricht laat dan bij het openen en sluiten van de mond een knappend geluid horen. Bijna 1 op de 3 mensen heeft een kaakknop.

## Wat kan ik doen bij klachten?

---

### Instructies

**Om klachten te verminderen, is het van belang dat je de kaakgewrichten en de kauwspieren zoveel mogelijk rust geeft en de volgende richtlijnen volgt.**

### Meer informatie over: Instructies

- Vermijd het wijd openen van de mond, ook als je moet geeuwen, of als je lacht.
- Gebruik bij het eten niet de 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 de tanden.
- Kauw het eten juist aan de kant waar het kaakgewricht pijn doet.
- Als je bij de tandarts bent voor een behandeling, informeer hem of haar dan over je klachten. De mond mag niet lang wijd open. Plan liever meerdere kortere afspraken.
- Oefen minimaal driemaal per dag de juiste open- en sluitbeweging: houd de onderkaak zoveel mogelijk naar achteren en open de mond niet te ver. Hierbij kun je het beste de tong zover mogelijk naar boven en naar achteren houden, zodat de tongpunt het zachte verhemelte blijft aanraken.