



azherentals

# Temporo-Mandibulaire Gewrichtspijn

Versie 2023-2026

## Wat :

Slijtage, verrekking, overbelasting, ... van het kaakgewricht (ATM, articulatio temporo-mandibularis) met alle gevolgen van dien... (te vergelijken met een dikke knie wanneer je te hard gewandeld hebt ...). Als de kaken lijden, lijden ook de tanden.

## Oorzaken :

- Eetgewoontes (appels, stokbrood, kauwgom) of foutieve gewoonten (tandenknarsen, onbewust klemmen van de kiezen, bijten op nagels, wang, lippen of pen).
- Verkeerde lichaamshouding !
- Stress

## Klachten :

ATM dysfunctie is meestal functioneel: men heeft veel klachten maar er is vaak niets objectief te zien. Objectivering gebeurt best dmv NMR.

- Het meest voorkomend is pijn/stijfheid rondom het kaakgewricht, welke vaak ervaren kan worden als oorpijn.
- Het openen van de mond kan beperkt zijn en soms pijnlijk zijn. Die pijn kan dan uitstralen naar aangezicht, oog, hoofd, nek of schouders.
- Kaakproblemen hangen vaak samen met de functie van de nek wat verklaart waarom kaak-en nekproblemen vaak samen voorkomen (=Costen syndroom).

## Conservatieve behandeling :

- Probeer zoveel mogelijk tanden te houden in je leven : zij beschermen het kaakgewricht omdat er dan minder kracht op het kaakgewricht komt.
- Eet vaker zacht voedsel en vermijd het bijten op bv. appels of het trekken met de snijtanden aan bv. vlees, stokbrood of snoepgoed. De mond nooit te ver open sperren.
- Vermijd cafeïne of alcohol aangezien deze de spierwerking van de kaken nog extra zal stimuleren.
- Probeer tijdens de maaltijd af te wisselen tussen links en rechts voor egale spreiding der krachten.
- Geen kauwgom meer.
- Liefst rugslaap (hoewel dit niet goed is voor eventuele snurkproblemen)
- Probeer vaak bewust de kauwspieren te ontspannen : dit kan je bv. doen door regelmatig een 'visje' na te doen of door de tong bewust voor de snijtanden tegen het verhemelte te duwen met de lippen toe.
- Vermijd stress wanneer u merkt dat dit het tandenknarsen versterkt.
- Een nsaid (ibuprofen, diclofenac, ...) lokaal en peroraal zou moeten werken...
- Dé meest simpele lange termijn oplossing voor kaakproblemen is 'ontlasten' door meer vulling op uw tanden door middel van een OPBEETPLAAT. Meer 'tanden' (inplantaten, brug) werkt ook. (Wederom een oproep om je tanden goed te verzorgen !)