



U ontvangt deze informatie, omdat u bij de kno-arts bent geweest vanwege (pijn)klachten aan uw oor en er geen oorzaak voor uw klachten zijn gevonden. Wellicht ligt de oorzaak in het kaakgewricht. In deze informatie leest u meer over klachten aan het kaakgewricht, de behandeling en wat u zelf kunt doen.

Klachten aan uw kaakgewricht

Wellicht herkent u de volgende klachten: pijn in of rond het oor, suizen in het oor, pijn in het kaakgewricht, pijn in uw gezicht of hoofd of duizeligheid. In de kaak heeft u misschien last van een stijf, vermoeid gevoel dat uitstraalt naar uw slaap of wang.

Mogelijke oorzaken

Kaakgewrichtsklachten en pijnlijke kauwspieren kunnen verschillende oorzaken hebben. Een veelvoorkomende oorzaak is overmatig of verkeerd gebruik van kaken, tanden en kiezen. U kunt uw kaken bijvoorbeeld verkeerd belasten door tandenknarsen, nagelbijten, overmatig kauwgom kauwen of klemmen (tanden en kiezen op elkaar klemmen). Een andere oorzaak is een verkeerde stand van uw tanden en kiezen waardoor uw kaken niet goed sluiten.

De behandeling

Soms kan een behandeling door de kaakchirurg, gespecialiseerde tandarts of fysiotherapeut uitkomst bieden. Uw kno-arts of uw huisarts kan u doorverwijzen naar deze hulpverleners.

Wat u zelf kunt doen

Als u klachten heeft aan het kaakgewricht of de kauwspieren is het belangrijk dat u deze (tijdelijk) ontziet. Belast u ze zo min mogelijk door geen voedsel af te bijten en niet te grote brokken te kauwen. Andere adviezen zijn:

- Doe uw mond niet te wijd open. Moet u gapen, probeer dit dan weg te slikken.
- Houd geen spijkers of balpennen tussen uw tanden.
- Bijt geen draadjes door met uw tanden.
- Vermijd langdurige belasting van het kaakgewricht, zoals nagelbijten, kauwgom kauwen, tandenknarsen en kiezen klemmen.
- Wees voorzichtig met het afbijten van hard voedsel, zoals rauwe wortels, harde appels en harde broodjes.

Contact

Als u naar aanleiding van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze bespreken met uw kno-arts. Meer informatie over ons ziekenhuis vindt u op de website www.reinierdegraaf.nl.

Tijdens kantooruren kunt u bellen met Reinier de Graaf Delft 015 - 260 42 42. Buiten kantooruren kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp via ons algemene telefoonnummer 015 - 260 30 60