Behandeling

Opbeetplaat

Een opbeetplaat wordt veel gebruikt bij de behandeling van pijnlijke kauwspieren en bij het voorkomen van gebitsslijtage.

(073) 553 23 30

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Adviezen en instructies

Plaatsen en uitnemen van de opbeetplaat

De tandarts-gnatholoog bespreekt en oefent met u het plaatsen en uitnemen van de opbeetplaat. Als u de opbeetplaat in de mond plaatst, dan is het belangrijk dat u de opbeetplaat eerst goed over de tanden en kiezen legt, voordat u deze aanduwt. Met uw vingers kunt u de opbeetplaat op zijn plaats duwen. U mag de opbeetplaat nooit ‘aanbijten’. Bij het uitnemen van de opbeetplaat trekt u de plaat voorzichtig los van de tanden en kiezen.

Wanneer draagt u de opbeetplaat?

In principe draagt u de opbeetplaat 's avonds en 's nachts. De tandarts-gnatholoog heeft met u afspraken gemaakt over het aantal uren per 24 uur dat u de opbeetplaat moet dragen.

Ook heeft u een indicatie gekregen van de te verwachten behandelduur. Deze varieert gewoonlijk van zo’n 3 maanden tot ongeveer een jaar. Langere draagperiodes komen ook voor.

Bij het bereiken van het gewenste behandelresultaat moet u de opbeetplaat meestal nog enkele weken dragen. Daarna begint de afbouwfase. In deze fase neemt het aantal uren dat u de opbeetplaat per 24 uur draagt geleidelijk af. Na de afbouwfase hoeft u de opbeetplaat alleen te dragen bij terugkerende klachten.

Voor het goede verloop van de behandeling is het belangrijk dat u zich aan de gemaakte afspraken houdt. Als dit om welke reden dan ook niet mogelijk is (bijvoorbeeld door pijn aan tandvlees of kiezen), neemt u contact op met de tandarts-gnatholoog.

Hoe verzorgt u de opbeetplaat?

Het is belangrijk dat u uw tanden en kiezen goed poetst voordat u de opbeetplaat gaat dragen. U reinigt de opbeetplaat dagelijks met een tandenborstel en zachte zeep onder koud of lauw, stromend water. Gebruik bij het reinigen van de opbeetplaat geen heet water. Hierdoor kan de kunsthars van de opbeetplaat vervormen. Als u de opbeetplaat niet draagt, dan moet u deze schoon en droog bewaren. U heeft hiervoor een speciaal opbergbakje meegekregen.

Hoe kunt u het beste wennen?

Iedereen moet wennen aan het dragen van een opbeetplaat. Gelukkig went het dragen van een opbeetplaat snel. Zo verdwijnt het volle gevoel in uw mond na 1 tot 3 weken. Ook eventuele veranderingen in uw speekselproductie verdwijnen na 1 tot 3 weken. Veel patiënten ervaren in het begin een klemmend gevoel, vooral bij de voortanden. Ook dit klemmende gevoel verdwijnt na een aantal dagen tot weken.

Het is mogelijk dat de klachten waarvoor u in behandeling bent, in het begin meer worden. Dit is een normale reactie op het dragen van een opbeetplaat. De enige manier om daar iets aan te doen, is de opbeetplaat te blijven dragen.

Controle

Wanneer komt u op controle?

Tijdens de controle bekijken we of uw tanden en kiezen overal goed contact maken met de opbeetplaat. Als het nodig is, zal de tandarts-gnatholoog dit aanpassen. Ook beoordeelt de tandarts-gnatholoog wat de effecten zijn van de opbeetplaat op uw klachten. Het is daarom belangrijk dat u precies aangeeft wat u ervaart als reactie op de behandeling.

Vaak kan uw tandarts-gnatholoog na 12 weken bepalen of de behandeling resultaat heeft. Als dit niet het geval is, bespreken we met u in hoeverre voortzetting van de behandeling zinvol is. Het is ook mogelijk dat de behandeling wordt aanpast.

Vergeet u de opbeetplaat niet mee te nemen naar uw controleafspraak?

Vragen

Heeft u vragen?

Met vragen kunt u terecht bij uw tandarts-gnatholoog, bij voorkeur tijdens uw volgende afspraak. Bij dringende vragen kunt u bellen naar het Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde, telefoonnummer: (073) 553 23 30.

Betrokken afdelingen

Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde (CBT)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/centrum-voor-bijzondere-tandheelkunde-cbt)

Code MON-057

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis