Behandeling

Adviezen en instructies bij kaakklachten door de tandarts-gnatholoog

Bij kaakgewrichtsklachten kan de tandarts-gnatholoog u verschillende adviezen en instructies geven.

(073) 553 23 30
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Adviezen en instructies

Wat kunt u zelf doen?

Ga voor uzelf na welke verkeerde mondgewoontes u hebt en probeer deze te vermijden. Voorkom of beperk stresssituaties zoveel mogelijk. Juist in tijden van stress is het vaak moeilijk om verkeerde mondgewoontes te voorkomen.

Als het niet mogelijk is om stresssituaties te beperken, wees u dan wel bewust van verkeerde mondgewoontes en probeer deze te vermijden.

Adviezen bij pijnlijke kauwspieren

- Ontspan de kauwspieren zoveel mogelijk. Dit kunt u op de volgende manieren doen:
  - Zorg ervoor dat de tanden en kiezen van de onderkaak geen contact maken met die van de bovenkaak.
  - Laat de tong ontspannen tegen het gehemelte aanliggen.
- Vermijd bij acute pijnklachten tijdelijk het eten van hard of taai voedsel.

Adviezen bij kaakgewrichtproblemen

- Vermijd het wijd openen van de mond.
- Als uw kaakgewricht pijn doet, kauw dan aan de pijnlijke zijde. Het pijnlijke kaakgewricht beweegt zo het minst.

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-058a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis