



## TANDENKNARSEN

**Synoniemen:** *bruxisme*, *knarsentanden*

### Inhoud

- [Wat is de oorzaak van kaakgewrichtsklachten?](#)
- [Wat is er aan kaakgewrichtsklachten te doen?](#)
- [Moet ik de plaat- of frameprothese 's nachts uit doen?](#)
- [Hoe lang gaat een facing mee?](#)
- [Gewoonten](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### Wat is de oorzaak van kaakgewrichtsklachten?

Er is maar zelden een directe oorzaak aan te geven voor kaakgewrichtsklachten. Een veel voorkomende aanleiding is bovenmatig of verkeerd gebruik van kaken, tanden en kiezen. U kunt de kaken bijvoorbeeld extra en langdurig verkeerd belasten door tandenknarsen, klemmen of nagelbijten. Het ontbreken van veel kiezen kan een aanleiding zijn voor overbelasting van het kaakgewricht of de kauwspieren. Ook kunnen ziekten, zoals reumatische aandoeningen, kaakgewrichtsklachten veroorzaken. Bovendien kunnen door psychische spanningen klachten ontstaan. Tandenknarsen is bijvoorbeeld vaak een gevolg van spanningen.

### Wat is er aan kaakgewrichtsklachten te doen?

De tandarts probeert te achterhalen waar uw klachten vandaan komen. Hij zal uw gebit, uw kaakgewricht en uw kauwspieren daarom uitgebreid onderzoeken. Hij kijkt of uw tanden en kiezen opvallend zijn afgesleten en of ze goed op elkaar passen. De tandarts let op geluiden in uw kaakgewricht en onderzoekt of uw onderkaak goed functioneert. Zo test hij bijvoorbeeld hoe ver u uw mond kunt openen. Ook zal uw tandarts van u willen weten of u last heeft van lichamelijke klachten of andere spanningen.

Er zijn verschillende behandelmogelijkheden, afhankelijk van de oorzaak van uw klacht. Zo is er een uitneembaar plaatje van plastic, ook wel spalk genoemd, dat u over uw tanden en kiezen kunt schuiven. Deze spalk kunt u zowel 's nachts als overdag dragen. Hiermee vermindert u de gevolgen van het tandenknarsen en klemmen. Ook kan uw tandarts u oefeningen laten doen. Hij kan u bijvoorbeeld leren op een andere manier te kauwen. Soms kunnen klachten niet door de tandarts alleen worden verholpen. Dan kan hij u voor een behandeling doorverwijzen naar bijvoorbeeld een centrum voor bijzondere tandheelkunde, een kaakchirurg, een tandarts-gnatholoog (specialist op het gebied van kaakgewrichten), een fysiotherapeut of een psycholoog.

Sommige mensen knarsen tanden in hun slaap of drukken de kiezen stevig op elkaar. Dat kan een onnodige druk geven op de plaat- of frameprothese en het tandvlees. Daarnaast herstelt het tandvlees 's nachts beter als u de prothese uitdoet. Overleg met uw tandarts wat u het beste kunt doen. Heeft u de prothese niet in uw mond? Bewaar deze dan in een glas water. Ververs het water iedere dag. U kunt de prothese ook in een glas gevuld met een reinigingsmiddel bewaren. Spoel de prothese altijd goed af met water voordat u het weer in uw mond plaatst.

## Hoe lang gaat een facing mee?

Een facing gaat vijf tot tien jaar en soms ook langer mee. Roken en veel koffie of thee drinken, werkt verkleuring in de hand. Een facing kan slijten of beschadigen als u bijvoorbeeld tandenknarst of op uw nagels bijt. De tandarts kan een gesleten of beschadigde facing altijd repareren of vervangen. Deze behandeling beschadigt de tand zelf niet.



## Gewoonten

Gewoonten zoals tandenknarsen, nagelbijten, kluiven op een pen of potlood, pijproken en de tanden als een schaar of mes gebruiken, vergroten de kans op gebitsslijtage.

[« Terug naar het overzicht](#)

---

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



## ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3  
1112 NV Diemen

Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)

E-mail: [info@tandartsendekruidenhof.nl](mailto:info@tandartsendekruidenhof.nl)

## OPENINGSTIJDEN

<b>Maandag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Dinsdag:</b>	8:00 - 16.30
<b>Woensdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Donderdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Vrijdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Zaterdag:</b>	10:00 - 15:00

[Naar de tandarts in coronatijd](#)

[Jonge t-rex had 18 keer meer kracht in zijn kaken dan wij mensen](#)

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk

[Pharmeon](#) | [Beheer](#)



[Privacy](#) | [Voorwaarden](#)