

# Klachten aan het kaakgewricht

**U heeft last van uw kaakgewricht. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen om de klachten te verminderen.**

## Algemeen

Om uw klachten te verminderen, is het belangrijk dat u de kaakgewrichten en de kauwspieren zoveel mogelijk rust geeft. De volgende instructies helpen u daarbij.

- Vermijd het wijd openen van uw mond; ook als u geeuwt of lacht.
- Als u iets eet, gebruik dan niet uw voortanden om iets af te bijten.
- Eet geen hard of taai voedsel. Neem zacht voedsel zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korsten.
- Bijt geen nagels, kauw niet op potloden en knars niet met uw tanden.
- Kauw juist aan de kant waar uw kaakgewricht pijn doet. Dit klinkt misschien raar, maar hierdoor voorkomt u overbelasting van het pijnlijke gewricht.
- Wanneer u bij de tandarts bent voor een behandeling, informeer hem dan over uw klachten. U mag uw mond namelijk niet te lang wijd openen.

## Behandeling van ernstige pijnklachten

Neem de eventueel voorgeschreven medicijnen volgens voorschrift in. Gebruik geen andere medicijnen tegelijkertijd zonder overleg met uw MKA-chirurg.

## Vragen?

### U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota)

### Meer informatie online

[www.olvg.nl/mka-chirurgie](http://www.olvg.nl/mka-chirurgie)

### Contact

#### polikliniek Mondziekten, Kaakchirurgie en Aangezichts chirurgie (MKA), locatie Oost

T 020 599 36 01 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E [kaakchirurgie@olvg.nl](mailto:kaakchirurgie@olvg.nl)

P4

#### polikliniek Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie (MKA), locatie West

T 020 599 36 01 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E [kaakchirurgie@olvg.nl](mailto:kaakchirurgie@olvg.nl)

Route 01

Oost  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

West  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

Spuistraat  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 26 april 2019, foldernr.0154