

# Tandenknarsen en kaakklemmen

tekst: Piet-Heijn van Mechelen

Wij, als leken, kennen het als tandenknarsen. Maar in vakkringen staat het bekend als bruxisme en valt het onder de tandheelkundige slaapaandoeningen. Het komt ook in combinatie met apneu voor. En dat kan zijn voordelen hebben. Tandarts-gnatholoog Miranda Wetselaar legt het uit.

## Wat is bruxisme?

‘Bruxisme is meer dan alleen tandenknarsen. Het gaat ook om het stevig op elkaar klemmen van tanden en kiezen, soms zelfs het vastzetten van het gebit. Bruxisme komt niet alleen ’s nachts voor, sommige mensen doen het ook overdag.’

## Kan het kwaad?

‘Het kan leiden tot verhoogde gebitsslijtage. Vooral dat kaakklemmen en vastzetten is naar. Dat kan leiden tot kaak- en gewrichtsklachten en pijn. Pijn aan je hoofd kan soms ondraaglijke vormen aannemen.’

## Valt er wat tegen te doen?

‘Kijk, als er geen klachten zijn, want dat hoeft natuurlijk lang niet altijd, dan beperken we ons tot uitleg en monitoren. Maar bruxisme ’s nachts is een aandoening die tot echte schade en pijn kan leiden. Vroeger dachten we dat we met inslijpen de schade konden beperken. De tanden en kiezen van boven- en onderkaak werden dan precies passend op elkaar bijgeslepen. Dat doe je als tandarts niet graag. Het bleek ook totaal niet effectief. Bruxisme is een kauwspieractiviteit. Het meest gebruikt wordt nu een opbeetplaat. Dat is een plaat over alle tanden en kiezen van de boven- of onderkaak die de gebitselementen beschermt tegen het knarsen of klemmen in de nacht.’

## Dat lijkt op een mra.

‘Je kunt dan inderdaad denken aan een mra. Maar er zijn mensen die - hoewel mra’s van een bijzonder stevig materiaal zijn gemaakt - deze toch weten stuk te bijten. Als er sprake is van bruxisme, houden we er bij de keuze van een mra wel rekening mee. Een mra kan dan versterkt worden uitgevoerd, zodat dit beter bestand is tegen de krachten. Maar soms is het onvermijdelijk dat een mra eerder moet worden vervangen.’

## Is het dan alleen maar kommer en kwel bij bruxisme en apneu?

‘Er zijn niet alleen nadelen. Door het tandenknarsen wordt de speekselproductie gestimuleerd waardoor mensen minder last hebben van een droge of zure mond. Ze

## Miranda Wetselaar

Miranda Wetselaar is al bijna 35 jaar tandarts, heeft meer dan 500 mra’s gemaakt, is bestuurslid van de Nederlandse Vereniging voor Tandheelkundige Slaapgeneeskunde (NVTs), is lid van de Medische Adviesraad van de ApneuVereniging, weet als tandarts-gnatholoog alles van het kauwstelsel, werkt anderhalve dag in de week aan de Universiteit Leiden bij het Centrum Bijzondere Tandheelkunde, speelt viool en zei iets bijzonders tijdens een lezing over bruxisme. Dan zou je willen weten wat dat is...



spoelen hem als het ware schoon. Er zijn ook indicaties dat door de spieractiviteiten er minder apneus zijn en de luchtweg wordt opengehouden. Die spieractiviteit stimuleert ook de doorbloeding van de hersenen waardoor de cognitieve achteruitgang zou worden vertraagd, ofwel de voortgang van dementie zou worden beperkt. Er zijn zelfs aanwijzingen dat door de trekkracht aan de spieren aan het botvlies osteoporose in de kaak wordt beperkt. De bewijslast is nog aan de magere kant, maar er wordt verder onderzoek naar gedaan.’ ■



foto: Jozsef Kruse