

Instructie kaakgewrichtsklachten

- Belast het kaakgewricht zo min mogelijk:
 - Vermijd afbijten hard voedsel
 - Vermijd kauwgom kauwen
- Masseer de kauwspieren regelmatig
- Doe driemaal daags gedurende 5 minuten de open- en sluitoefeningen
- Indien geen ontsteking, breng warmte aan op het gewricht
- Neem pijnstiller indien nodig
- Indien de klachten aanhouden, neem contact op met uw tandarts