



Verbijt je je spanning?

Tandenknarsen en -klemmen: 's nachts doen we het allemaal weleens en heeft het wellicht een functie. Maar overdag is het niet meer dan een slechte gewoonte die we maar beter afleren.

— Door **An Swerts**

Dat de kaken, en dus ook de tanden, op elkaar mogen 'rusten', is een hardnekkige misvatting. "Eigenlijk zou je onderkaak altijd los moeten hangen, tenzij bij het slikken of het bijten. Anders laat je je kaakspieren onnodig werken én maken je tanden onnodig vaak contact met elkaar. Dat kan leiden tot klachten zoals vermoeide, pijnlijke kaken, hoofdpijn, gewrichtskapselpijn net voor het oor en tandschade." Aan het woord is professor Antoon De Laat, diensthoofd tandheelkunde in UZ Leuven en gespecialiseerd in pijn en dysfunctie van het kaakstelsel.

De aard van de tandschade verschilt voor de knarsers en de klemmers. "Wie de tanden hard op elkaar klemmt, krijgt makkelijker barstjes.

Ook het tandglazuur krijgt te lijden: het wordt brozer en brokkelt sneller af, waardoor er inkepingen ontstaan die gevoeliger zijn voor koude dranken of wind bijvoorbeeld. Knarsen, of de tanden over elkaar schuren, is nog schadelijker: het tandoppervlak slijt in ijtempo af, waardoor de kronen alsmaar korter worden."

Knarser of klemmer?

Het loont dus om knarsen en klemmen te behandelen. Alleen weten mensen van zichzelf vaak niet dat ze het doen. Bovendien komt het bij een tandheelkundig routineonderzoek niet altijd aan het licht. Tandweefselverlies kan zo veel andere oorzaken hebben. En specifieke klachten als hoofdpijn worden vaak niet spontaan aan de tandarts gemeld.

"Wie knarst, komt dat gelukkig vaak van zijn bedpartner te weten", lacht De Laat. "Want knarsen kan een erg irritant, luid geluid geven. Vandaar ook dat mensen haast alleen 's nachts knarsen. Overdag zou je er door het vervelende geluid vanzelf mee stoppen."

Klemmen daarentegen levert geen geluid op en doen mensen ook overdag. Het levert ook minder snel tandschade op, maar wel vaak meer uitgesproken, andere klachten, zoals kaak- en hoofdpijn. "Bij deze klachten raden we mensen aan om overdag bij zichzelf na te gaan of ze al dan niet klemmen. En dan vooral in situaties waarvan we uit ervaring weten dat ze uitnodigen tot klemmen (zie kader)."

"Er is uiteraard wel een mogelijkheid om klinisch te bewijzen of iemand al dan niet knarst en/of klemt", merkt De Laat nog op. "Met name door een meting van de kaakspieractiviteit, met draagbare monitors overdag en een slaaponderzoek in het slaaplabo 's nachts. Maar eigenlijk gebeurt dat haast alleen in het kader van wetenschappelijk onderzoek, of wanneer we vermoeden dat een slaapstoornis mee aan de basis van het knarsen of klemmen ligt."

Overdag: alternatief vinden

Uit de top 4 van de risicosituaties (zie kader) blijkt dat mensen overdag vooral klemmen om zich beter te concentreren of te motiveren, of om stress of spanning af te laten. En dat is niet zo verwonderlijk, volgens De Laat. "Want recent onderzoek

heeft aangetoond dat het klemmen wellicht mee gereguleerd wordt door het limbisch systeem – het hersendeel dat betrokken is bij emotie, motivatie en genot. Je kunt het klemmen dus beschouwen als een ongezonde gewoonte die helpt om bepaalde situaties of activiteiten makkelijker door te komen. Om dat compensatiegedrag weer af te leren, moet je je er eerst goed bewust van worden en vervolgens iets onschadelijks ter vervanging bedenken (*zie kader*)."

Sommige mensen hebben er baat bij zich hiervoor te laten bijstaan. Door middel van specifieke oefeningen kan een kinesitherapeut je leren hoe je je kaakspieren bewust kunt ontspannen en hoe warmte en massagetechnieken kunnen helpen. Een psycholoog kan dan weer helpen om bijvoorbeeld minder gespannen op stresserende situaties te reageren.

Dat klemmen en knarsen veroorzaakt wordt door een groeiend gebit of een slechte stand van de tanden is dus een oude, verlaten hypothese. Blijft wel het feit dat klemmen en knarsen vooral op jonge leeftijd voorkomt. "Terwijl van de kinderen zo'n 11 tot 20% knarst en/of klemt, zakt dat percentage naar 8% voor jongvolwassenen, en naar 3% voor 60-plussers", illustreert De Laat.

's Nachts: opbeetplaat

Door het klemmen overdag af te leren, kun je doorgaans al veel verbetering op het vlak van pijn en tandschade boeken. "Want overdag klem je doorgaans langer aan een stuk dan dat je 's nachts klemt of knarst, en je dag duurt uiteraard ook langer dan je nacht", legt De Laat uit. "Blijf je 's ochtends veel klachten hebben, dan moeten we ook het knarsen en/of klemmen van 's nachts specifiek aanpakken."

Recent onderzoek toont aan dat we wellicht allemaal wel wat knarsen en/of klemmen in onze slaap. En dat door de normale, ritmische contracties van onze kaakspieren in bepaalde slaapfasen (*). "Die kaakspieractiviteit helpt wellicht om onze mond vochtig en onze ademhalingsweg open te houden", zegt De Laat. "Problemen ontstaan maar als mensen overdreven gaan knarsen of klemmen. De precieze oorzaak is nog niet bekend. Roken, veel alcohol en koffie drinken en drugs gebruiken verhogen het risico. Ook sommige slaapstoornis-

Tandenklemmen doe je makkelijker wanneer je...



- **geconcentreerd bent:** bv. bij het studeren, werken aan de computer, filerijden, invullen van kruiswoordraadsels, schrijven van rapporten;
- **gejaagd of gestrest bent:** bv. bij het werken tegen een deadline, wanneer je pijn of negatieve gevoelens verbijt;
- **een intensieve fysieke inspanning levert:** bv. wanneer je iets opheft, vastdraait, uitwringt of in een sport er helemaal voor gaat;
- **een repetitieve beweging uitvoert:** bv. groenten snijden, strijken.

In plaats van te klemmen kun je...



- in het stuur knijpen tijdens het filerijden;
- een voet op de grond duwen tijdens een slopende vergadering;
- je tongpunt regelmatig even tussen je tanden steken terwijl je op de fiets kilometers vreet;
- fluiten of zingen terwijl je groenten snijdt.

sen, erfelijke aanleg, onderhuidse spanning en stress en bepaalde geneesmiddelen kunnen mee aan de basis liggen."

Anderzijds loopt er ook onderzoek naar geneesmiddelen tegen knarsen en klemmen, maar dat leverde nog geen bevredigend resultaat op. Onlangs kwamen er ook (dure) toestelletjes op de markt (waaronder BruxStop®, GrindAlert®, GrindCare®) die de kaakspieractiviteit 's nachts door middel van lichte elektrische pulsen verminderen. "Hoe doeltreffend ze zijn, moet nog verder onderzocht worden", zegt De Laat. "De

***"Rokers en grote
verbruikers van
alcohol en koffie
hebben een dubbel zo
groot risico om te
knarsen en te
klemmen."***

relatief goedkope opbeetplaat blijft vooralsnog de gouden standaard als behandeling 's nachts, omdat ze doeltreffend belet dat de tandschade verder oploopt."

De opbeetplaat of splint is een op maat gemaakte doorzichtige prothese van kunststof die zachter is dan tandglazuur. Ze past perfect op de tanden van de boven- of onderkaak en wordt voor kinderen zo ontworpen dat ze de groei van de tanden niet in de weg staat.

"Een correcte, individuele aanpassing van de opbeetplaat aan de hele mond is cruciaal", besluit De Laat. "En dat maatwerk ontbreekt bij opbeetplaten die via het internet worden verkocht en bij opbeetplaten die louter als tand-beschermer in de sport dienen." ■

(*) Dent Clin North Am. 2012 Apr; 56(2): 387-413.