

Geef het kaakgewricht zoveel mogelijk rust:

1. Mond niet te openen, dus steun de onderkaak bij geeuwen
2. Kauw aan de zijde die u de klachten geeft, voor u is dat dus rechts/links. Aan de kant waar u kauwt krijgt het gewricht rust. Later weer beiderzijds kauwen.
3. Gebruik zacht voedsel, zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korsten.
4. Nieuws met de tanden afbijten.
5. Vermijd slechte gewoonten, zoals nagelbijten, kauwgom kauwen, tandenknarsen enz.
6. Oefen tenminste driemaal per dag de juiste open- en sluitbewegingen: de onderkaak zoveel mogelijk naar achteren houden (door de tong achter in de keel tegen het gehemelte te krullen) en de mond niet te ver te openen. Als uw tong het contact met het gehemelte verliest, doet u de mond te ver open.
7. Eventueel voorafgaande aan de oefeningen driemaal daags 20 minuten een infrarode lamp, op 30 cm afstand van de huis, op het pijnlijke kaakgewricht richten.
8. Verboden zijn dus o.a.: het afbijten van stokbrood en appels.
9. Eventuele tandheelkundige behandelingen liever kort en vaak in plaats van één keer langdurig.