

Tandenknarsen

Wat is tandenknarsen

Bruxisme oftewel tandenknarsen is een parafunctie van het gebit. Dit gebeurt door het over elkaar schuiven van de boven- en ondertanden; hierbij kan een knarsend geluid gehoord worden. Een andere parafunctie is klemmen. Hierbij worden de tanden en kiezen slechts strak op elkaar geperst zonder geluid te maken. Over het algemeen gebeurt het 's nachts tijdens de slaap en onbewust. Er ontstaan eerst slijtvlakken (attritie) op de tanden, waardoor het glazuur afslijt en het dentine bloot komt te liggen zodanig dat gaatjes en tandgevoeligheid kunnen ontstaan. Verder wordt het steunweefsel van de tanden aangetast (door overbelasting) zodanig dat de tanden los komen en het kaakgewricht kan klachten gaan geven door overbelasting van het gewricht zelf en de kauwspieren. Ook andere klachten kunnen het gevolg zijn van bruxisme, zoals slecht slapen, hoofdpijn, tand- en kiespijn, vermoeidheid en nek- en schouderklachten.



Oorzaken

De oorzaken van bruxisme kunnen zijn: gebrekkige tandcontacten, psychische spanningen, stress, angst, slaapproblemen (OSAS, slapeloosheid, snurken) alcohol- en tabaksgebruik en ook het gebruik van drugs of medicijnen.

De behandeling

De behandeling van bruxisme is enerzijds gericht op het voorkomen van schade aan tanden en kiezen. Anderszijds is de behandeling gericht op het voorkomen van het tandenknarsen. De behandeling kan bestaan uit het inslijpen van de premature contacten, het behandelen van de stress en het dragen van een opbeetplaat, ook wel splint genoemd. Een opbeetplaat is een



hoefvormige kunstharssplaat die op de boventanden geplaatst wordt. De zijde naar de ondertanden is glad en heeft met alle ondertanden contact, en wanneer de onderkaak zijdelingse bewegingen alleen contact op de hoektanden. De splint wordt gemaakt aan de hand van gipsafdrukken van de tanden. De werking van een splint is erop gericht het tandenknarsen en klemmen te verminderen en het gebit te beschermen tegen de overmatige slijtage als gevolg van de grote krachten die het knarsen met zich meebrengt.