



Hoe zorgen



zich



een weg



banen

TANDENKNARSEN

Tandartsen zien steeds meer gesleten kauwvlakken, gebroken kiezen en gebarsten tanden in hun stoel. De coronaknarsers dienen zich aan.

Tekst **Jasmine Groenendijk**

Afgebroken kronen, gave kiezen die doormidden breken: bij de tandartspraktijk van Francine Stevens in Amsterdam komen de laatste tijd opvallend veel tandknarsers binnen. Ze bedachten er zelfs een term voor: 'coronaknarsers'.

Tandenknarsers zagen ze altijd al in de praktijk, vertelt ze, maar het zijn er duidelijk meer geworden. „Ik zie vooral schade aan kiezen, gesleten kauwvlakken. Ook horen we pijnklachten door overbelasting van de kauwspieren. Die voelen beurs door het vele knarsen, dat gepaard gaat met veel kracht vanuit de kaken. En de klachten van de tandknarsers die hier al kwamen, zijn toegenomen.”

Ook in het tandheelkundig centrum van Jeroen Meuter in Den Haag zien ze een toename van het aantal knarsers. Kwam er voor de coronapandemie één geval per week, nu liggen er dagelijks soms wel vijf in zijn stoel. „Patiënten komen met vage pijnklachten die met knarsen en klemmen te maken hebben: een zeurend gevoel in de achterste kiezen, maar ook nekpijn en hoofdpijn.”

Een rondje bellen langs tandartsen en mondhygiënisten leert dat coronaknarsers de spreekuren domineren. En ook buiten Nederland houden *teeth grinders* de gemoederen van tandartsen en andere mondspecialisten bezig. De New Yorkse tandprotheticus Tammy Chen - expert in het vervangen en herstellen van gebroken en beschadigde tanden - uitte in september haar zorgen in *The New York Times*: „Ik heb in de afgelopen zes weken meer tandbreuken gezien dan in de voorgaande zes jaar.” Ook zij opperde een verband met de coronacrisis en de daarmee gepaard gaande stress.

Tandenknarsen, in vakkringen bruxisme genoemd, is een verzamelbegrip voor mensen die hun boven- en onderkaak, vaak onbewust in hun slaap, over elkaar heen schuren of op elkaar klemmen. Risicofactoren zijn onder meer slecht, vooral licht slapen, het gebruik van sommige antidepressiva, maar ook cafeïne, amfetamine en cocaïne. Hoogleraar orofaciale pijn en dysfunctie Frank Lobbezoo: „Niet in diepe slaap komen, het gebruik van die middelen: het verstoort allemaal de balans tussen de neurotransmitters, de chemische stoffjes die in het zenuwstelsel een rol spelen bij de begeleiding van zenuwimpulsen. Van die verstoring krijg je bewegingsstoornissen, zoals bruxisme.”

Ook alcohol kan effect hebben. Sinds de eerste lockdown is 5 tot 13 procent van de Nederlanders meer gaan drinken, en meer blijven drinken, zo valt te lezen op



naar

ons

gebit

de website van het Trimbos-instituut.

De bekendste risicofactor voor tandenknarsen is stress. Het verband tussen die twee zit zelfs in onze taal ingebakken: 'doorbijten', 'verbijten'. Tandarts Meuter: „We horen steeds hoe zwaar het thuiswerken is, zeker onder de groep met kleine kinderen. Ook hebben onze knarsers last van onzekerheid over de toekomst. Ik denk dat mensen zich letterlijk verbijten.”

Knarsen doe je met je nek

Wat ook niet meehelpt, zegt hij, is dat veel uitlaatkleppen, zoals sporten en uitgaan, er nu niet zijn. Het lijkt erop dat al die spanning eruit komt via het gebit.”

En dat is nog niet alles: ook een verkeerde werkhouding tijdens het thuiswerken breekt gebitten op. „Tandenknarsen doe je met je nek”, zegt Simone Gouw, die promotieonderzoek deed naar bruxisme met een fysiotherapeutische blik. Uit dat onderzoek bleek dat de meeste tandenknarsers tijdens het knarsen ook hun nekspieren aanspannen. „De mond staat in verbinding met het hele hoofd-halsgebied en dat wordt in deze tijd flink belast.” Denk aan thuiswerkers die met hoofd en nek in een c-curve over

hun laptop gebogen zitten. Gouw kan zich goed voorstellen dat de spanning op nek en kaken door een verkeerde thuiswerkhouding een uitweg zoekt via de mond.

Om ergere gebitsschade te voorkomen, zetten veel tandartsen knarsplaten in, ook wel splints of knarsbitjes genoemd. Tandarts Francine Stevens laat een knarsbitje van een patiënt zien dat zij zes maanden geleden aangemeten kreeg. Het doorzichtige materiaal is dof geknarst, op twee plekken zit een gat. „Mevrouw was al bekend met klemmen en knarsen, maar dit keer gaat de slijtage extra snel.”

Liever gaten in een bitje dan in het gebit, maar dit is natuurlijk uiteindelijk symptoombestrijding. Het overmatig knarsen wordt er niet minder door. Thuiswerkers zouden meer op hun houding kunnen letten, en de werkplek ergonomischer in kunnen richten, zegt Gouw. Voor medicijngebruikers kan het volgens haar raadzaam zijn om het middel en de dosering met een arts te evalueren.

En dan zijn er speciale oefeningen die helpen bij het ontspannen en losser maken van de kaken en kauwspieren. Een zogenoemde orofaciaal fysiotherapeut, een kaakfysio, kan daarbij helpen.

Uiteindelijk gaat het erom dat je kunt loslaten waar je op verbijt. Tandarts Stevens - zelf „van nature een klemmer” - heeft daar voor zichzelf iets op gevonden: pandemiepunniken. „Voor het slapengaan kijk ik geen coronanieuws meer, maar punnik ik. Ik ga met een rustiger gevoel slapen en word niet meer met pijnlijke kiezen wakker.” Op hoe de wereld om haar heen zich zal ontwikkelen heeft ze geen invloed, op haar kaakspieren gelukkig wel.



Tandenknarsen wat kun je doen?

De cijfers

Harde cijfers die een stijging in knarsklachten onderstrepen zijn er tot nu toe alleen in Israël en Polen. Onderzoekers aan de Universiteit van Tel Aviv zagen onder de inwoners van beide landen sinds de eerste lockdown begin mei 2020 een stijging van ruim een kwart in gevallen van nachtelijk tandenknarsen. Het aantal gevallen van overdag knarsen steeg met zo'n vijftien procent.

Zo ontspan je je kaken:

- 1. Maak de lippen nat en zeg 'mmm'.** Tandarts Jeroen Meuter: „Als je dat doet is de kaak in ruststand.”
- 2. Weet waar je tong is.** Zo houdt je je mond ontspannen, volgens tandprotheticus Tammy Chen in *The New York Times*: „De tong moet altijd boven in de mond zitten en naar boven en naar buiten duwen.” Resultaat: een verwijde kaak en vrije luchtwegen.
- 3. Signaleren en loslaten.** De BruxApp (een betaalde app) houdt je een spiegel voor door op willekeurige momenten een pushbericht te sturen met vragen als: „Houd je nu je kiezen op elkaar?”