

Forslag til selvhjælp for patienter med kæbesmerter

1. Brug varme eller kulde, hvad der føles bedst, på de ømme muskler og led. Varmepude eller ispose kan bruges i op til 10-20 minutter, tre til fire gange dagligt, da dette kan reducere led- og muskelsmerter og få musklerne til at slappe af.
Varme. varmpude eller et vådt håndklæde i mikroovnen i et minut ved max. effekt (eller til håndklædet er varmt). Alternativt vikle et fugtigt viskestykke omkring en varm vandflaske for længere varmeeffekt.
Kulde. brug isterninger eller en pose frosne ærter med et viskestykke viklet omkring. Hold isen på det ømme område indtil det begynder at være følelsesløst, men ikke længere end 5 minutter ad gangen.
2. Spis blød kost der ikke udløser smerte. Undgå hårde fødevarer, som brød med sprød/ sej skorpe. Undgå mad der skal tygges meget, såsom slik og steaks. Skær frugt og dampede grøntsager i små stykker. Lad være med at tygge tyggegummi. Dog skal det nævnes, at visse patienter oplever kortvarig smertelindring af muskelsmerter ved kortvarigt brug af tyggegummi.
3. Tyg i begge sider af munden samtidig, eller skift side ofte for at mindske belastningen af den ene side fremfor den anden. Tyg med kindtænderne i stedet for at bruge fortænderne.
4. Undgå dårlige vaner, der overbelaster muskler og led. Dette inkluderer tandpres og tænderskæren (bruksisme), at tænderne rører hinanden hele tiden, kindbidning, tungepres på tænderne, at man spænder tyggemusklene, bider i ting (blyanter etc.) og andre dårlige vaner. Dette kræver, at man bliver opmærksom på, hvornår man gør disse ting, og bevidst forsøger at undlade at gøre dette.
5. Hold din tunge nede og afslappet, tænderne uden kontakt og kæbemusklerne afslappet. Undgå at presse og skære tænder. Du bør holde meget øje med din kæbeposition, når du er vågen og holde den i en afslappet position. Dette involverer at holde tungen let mod mundbunden, så tænderne ikke rammer hinanden og man slapper af i kæbemuskulaturen.
6. Lær at slappe af og at "trække vejret helt ned i maven". Dette vil hjælpe med at undgå fysiske reaktioner på stressede situationer i hverdagen.
7. Identificer, hvad der udløser smerten. Lav evt. en smertedagbog for at se, om der er et mønster i, hvad der udløser, forværrer og ændrer smerten. Brug denne information til at ændre din adfærd.
8. Gør hvad du kan for at få en god nattesøvn. Få styr på dine omgivelser. En god madras, ingen støj og ingen lys i rummet. Til småbørnsforældre: planlæg en nat i ny og næ/efter behov, hvor den ene tager barnet/børnene. Undgå motion, skærmarbejde og andre ting, der stimulerer hjernen om aftenen. Undgå at sove på maven.
9. Undgå koffein i store mængder. Koffein kan forstyrre søvn og øge muskelspændinger. Koffein og lignende stoffer findes i te, kaffe, kakao, chokolade og visse sodavand.
10. Undgå aktiviteter der belaster din kæbe. Det kan være at støtte med hånden på hagen eller kinden, når du sidder. Undgå at synge for meget eller brug af musik-instrumenter, hvis dette forværrer smerten.
11. Undgå aktiviteter der involverer, man skal gabe højt op. Langvarige tandbehandlinger, gabe ukontrolleret og tage store bidder bør undgås, indtil smerten er reduceret.
12. Brug smertestillende medicin (herunder håndkøbspræparater) som anbefalet af din tandlæge.