Käkledsbesvär: när käken värker

Värk i käken, klickande ljud eller svårt att gapa kan bero på besvär i käklederna eller käkmusklerna. Det är vanligt och går ofta att lindra.

Vanliga symtom

- Värk framför örat eller i kinderna.
- Klickande eller knastrande ljud när du gapar.
- Svårt att gapa stort.
- Huvudvärk, särskilt på morgonen.

Möjliga orsaker

Tandgnissling, pressning, stress och spänningar är vanliga orsaker. Ett slag mot käken eller förändringar i bettet kan också spela in.

Vad kan du göra själv?

Försök slappna av i käken under dagen. Tänderna ska inte vara ihop när du inte tuggar. Undvik att tugga tuggummi länge och att gapa mycket stort. Värme mot käken kan lindra.

När ska du boka tid?

Om besvären håller i sig, om käken låser sig eller om värken påverkar vardagen, boka en undersökning hos tandläkaren. Tandläkaren kan undersöka käklederna och musklerna och föreslå behandling.

Behandling

Det kan handla om käkövningar, en bettskena eller råd om att minska belastningen. Ibland behövs remiss till en specialist.

Vanor som belastar käken

Många vardagsvanor påverkar käken utan att man tänker på det. Att bita på pennor, naglar eller kinden, att luta hakan i handen eller att hålla telefonen mellan axeln och örat kan alla belasta käklederna. Även att tugga mycket på ena sidan kan ge obalans. Försök lägga märke till dina egna vanor under några dagar. Små förändringar kan ge tydlig lindring, och det är ofta det första tandläkaren föreslår innan andra behandlingar provas.

Övningar för käken

Tandläkare och fysioterapeuter kan ge enkla övningar som hjälper käkmusklerna att slappna av och käklederna att röra sig bättre. Det kan handla om att öppna och stänga munnen långsamt, att massera käkmusklerna eller att träna på att hålla käken avslappnad. Övningarna behöver göras regelbundet för att ge effekt, ofta under *boka tid hos tandlakare* flera veckor. Följ instruktionerna noga och sluta om det gör mer ont. Kombinerat med minskad

stress och kanske en bettskena kan övningarna ge god lindring. Fråga tandläkaren om övningar som passar just dina besvär.

Många märker förbättring efter några veckor, men det kräver tålamod och regelbundenhet att få effekt.



Sammanfattning

Käkledsbesvär är vanliga och hänger ofta ihop med stress och tandgnissling. Avlasta käken, prova värme och boka tid om besvären inte går över.

bokatandlakartid.se är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.