

# Wang-, tong- en lipbijten

Sommige mensen kauwen of zuigen regelmatig op hun wangen, de tongranden of lippen. Velen zijn zich niet van deze gewoonte bewust, hoewel mensen uit de directe omgeving het weleens opvalt. Door de kauwgewoonte kunnen witte of wit-gele schilferingen van het slijmvliesoppervlak ontstaan. Soms worden deze als irritant ervaren, maar meestal ontbreken verdere klachten. In vaktaal wordt hier gesproken over morsicatio buccarum (bij herhaling, uit gewoonte bijten of zuigen op de wangen) of morsicatio labiorum, wanneer het de lippen betreft.

De slijmvliesveranderingen zijn volledig onschuldig. Er zijn geen medicijnen om ze te behandelen en de enige oplossing is het stoppen met de gewoonte. In de praktijk blijkt dat vaak lastig te zijn. Soms geven mensen met deze gewoonte aan, dat zij 's nachts vaak knarsentanden en baat hebben bij een door de tandarts vervaardigd apparaatje dat 's nachts kan worden gedragen. Dit helpt mogelijk ook om bijt- of zuiggewoontes af te leren.

### *Wat kunt u zelf doen?*

U kunt proberen zelf de zuig- of bijtgewoontes af te leren. Eventueel kunt u de hulp van een tandarts inschakelen om een apparaatje voor de nacht te maken om op die manier de gewoontes af te leren.

