

Tongen, trekken en zuigen

door: dr. Alex Klein

Stress is helemaal niet erg, als het slechts tijdelijk is. Het zorgt ervoor dat je gefocust bent, klaar voor wat komen gaat. En ook weer voorbij gaat, als het goed is. Dit is acute of tijdelijke stress. Niets mis mee! Daar tegenover staat chronische stress, een spanning die altijd aanwezig is. Altijd aan, nooit uit. Zoals de spreekwoordelijke boog, die niet altijd gespannen kan staan, zo is voortdurende stress slecht tot zeer slecht voor je gezondheid!

Gespannenheid (tijdelijk of chronisch) zorgt er onder andere voor dat je bijniere (nor-)adrenaline aanmaken, dat je ademhaling versnelt, je hartslag en daarmee je bloeddruk verhoogt. De spijsvertering in je maag vertraagt en je spierspanning neemt toe.

Langdurig blootstaan aan gespannenheid vergroot echter de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en depressie. Het vermindert de geheugencapaciteit, het verlaagt het immuunsysteem, het kan buikpijn en hoofdpijn of migraine veroorzaken. Slaap- en concentratieproblemen zijn ook een mogelijk gevolg. De verhoogde spierspanning kan willekeurige trillingen, spierpijn, fibromyalgie en uitvallen van spierfuncties tot gevolg hebben.

Bloeddruk en hart- en vaatziekten

Ongeveer één op de vier Nederlanders heeft een hoge bloeddruk; bij mensen boven de 65 jaar is dat zelfs één op de twee! In Nederland kampen ongeveer 1,7 miljoen mensen met een hart- en vaatziekte. Per dag worden zo'n 650 mensen in het ziekenhuis opgenomen vanwege een hart- of vaataandoening en in ons land sterven iedere dag ruim 100 personen aan deze ziekte(n). Kortom, genoeg redenen om stil te staan bij jouw stresslevel, het niveau van jouw spanning en gespannenheid.

Natuurlijk is het een idee om regelmatig je bloeddruk te (laten) meten, maar misschien kan het gemakkelijker, te weten:

1. je hartslag meten;
2. je mondgedrag inventariseren

Je hartslag

In ruste (als je al een tijdje rustig zit of ligt) zou je hart ongeveer 60 tot 90 keer per minuut moeten slaan. Dat is redelijk makkelijk te meten:

- ga rustig zitten
- pak je horloge of telefoon
- zet de stopwatch op 30 seconden
- tel in die halve minuut hoe vaak je hart slaat (voel maar aan je pols)
- vermenigvuldig dit aantal slagen met twee

en je weet hoe snel je hart slaat, je weet hoeveel slagen je hart per minuut maakt. Ligt dat aantal ergens tussen de 60 en 90 slagen per minuut? Dan is dat geen reden voor directe zorgen.

Je mondgedrag

Er is misschien een interessantere methode om te controleren hoe gespannen je bent, namelijk door het *gedrag in je mond* te aanschouwen. Op ieder moment van de dag kun je bewust zijn van je tong en je kaken.

Kaakklemmen (hard je tanden op elkaar bijten) is een teken van stress. Je tong tegen je gehemelte aandrukken of met je tong continu langs je tanden gaan, is ook een teken van gespannenheid. Je wangen aantrekken of de lucht uit je mond zuigen is eveneens een indicatie dat je waarschijnlijk op dat moment niet ontspannen bent.

Niet verklaarbare klachten

Directe gevolgen van 'tongen, trekken, zuigen en klemmen' is zere tanden en kaken, oorpijn of hoofdpijn. Gespannen en droge ogen, migraine of nekpijn kunnen ook een directe relatie hebben met 'binnen-mond-spanning'. Dit zijn klachten, die niet meteen te traceren zijn, dus een huisarts zal je niet meteen wijzen op stress en gespannenheid *in je mond*.

Controleer een paar keer per dag of je tong blijk van spanning geeft en leer je mond te ontspannen. Je kaken mogen los van elkaar zijn, je tong mag rustig op de bodem van je mond liggen. Een beetje lucht in je mond vasthouden zal meehelpen om de spanning af te bouwen en als het kan, houd een tijdje je mond op een kiertje. Haal eens een paar minuten adem door je mond. De spanning in je mond zal snel wegtrekken. En daarmee je tand-, kaak-, oor-, nek-, oog- en/of hoofdpijn.

Natuurlijk wil je leren om minder gespannen door het leven te gaan. Natuurlijk wil je uitzoeken wat de bron van je spanning is en dát wegnemen. Natuurlijk wil je stress-vrij(er) leven... een eerste bewustwording van je mond- en tonggedrag kan een stap in die goede richting zijn.

Stop dus met tongen, trekken en zuigen... 😊