Wat is een bijtketting?

Blog



Je dochter van zeven heeft haar potlood alweer half opgegeten. En de mouw van haar vest is na één schooldag zo nat dat je hem kunt uitwringen.

Een bijtketting is een stevige siliconen hanger aan een koord om de nek, speciaal gemaakt om op te kauwen. Hij is voor kinderen (en volwassenen) die veel kauwen op hun kleding, nagels, potloden of vingers. In plaats daarvan kauwen ze op de ketting. Dat spaart truien en vingers, en Britse kinderergotherapeuten noemen een kauwsieraad ook veiliger dan kauwen op ongeschikte materialen. Veel blijven er beter door bij de les.





[Startpakket 3x Bijtketting: Army Tag, Camouflage Puzzel en Haaientand + Opbergdoos]





[sory Bijtketting, Fidget, Kaartje en Doosje]



[.95]Huidige prijs is: €32.95.



Startpakket 3x Bijtketting: Peperkoekmannetje, Donut, Legoblokje

~~€45.34~~ Oorspronkelijke prijs was: €45.34.€32.95Huidige prijs is: €32.95.

Je kent hem misschien ook als kauwketting, kauwsieraad of *chewelry*. Het is allemaal hetzelfde.

Hoe werkt een bijtketting?

Kauwen geeft je kaak een stevige, diepe prikkel. Je kauwspieren zitten vol kleine sensoren die signalen naar je hersenen sturen (Kubota & Masegi, 1977). Van die prikkel worden veel mensen rustiger, of juist wakkerder als ze wegzakken. Britse kinderergotherapeuten zeggen het zo: kauwen helpt ons “to calm or alert ourselves” (NHS Fife, 2020).

Je kent het van jezelf. Je kauwt op een pen tijdens een lastig telefoontje, of op je lip als je moet nadenken. Onderzoek naar kauwen, vooral bij volwassenen en met kauwgom, wijst dezelfde kant op: van 22 studies liet 64% een positief effect op aandacht zien (Hirano & Onozuka, 2015). En bij jonge volwassenen ging kauwen tijdens een stressvolle taak samen met minder angst en minder van het stresshormoon cortisol (Scholey et al., 2009).

Het bijzondere is dat dezelfde ketting twee kanten op werkt. Het kind dat in een saaie les wegzakt, kauwt zichzelf wakker. Het kind in een drukke klas kauwt zich rustig. Je kind bepaalt zelf hoe hard en hoe lang.

Een kind dat op zijn mouw kauwt, zoekt precies die prikkel. Een bijtketting geeft hem een plek waar het wél mag.





Voor wie is een bijtketting?

Voor ieder kind vanaf 3 jaar dat veel kauwt. Dat zijn er meer dan je denkt: een op de vijf tot een op de drie basisschoolkinderen bijt bijvoorbeeld op de nagels (Leung & Robson, 1990). Je ziet het nog vaker bij kinderen die prikkels anders verwerken:

- kinderen met **ADHD**, die vaker op nagels en potloden bijten (Sabuncuoglu, 2014)
- kinderen met **autisme**: bijna de helft van de kleuters met autisme bijt op voorwerpen (Al-Sehaibany, 2017)
- **hooggevoelige** kinderen en kinderen die snel overprikkeld raken
- kinderen **zonder label**, die gewoon kauwen bij spanning, verveling of concentratie

Ergotherapeuten en leerkrachten werken vaak met vijf prikkeltypes. De **Aap** zoekt actief prikkels, de **Beer** heeft er veel nodig maar merkt dat zelf niet, de **Kat** beschermt zich tegen te veel, de **Haas** loopt ongemerkt vol, en de **Hond** is in balans. Een bijtketting past vooral bij de Aap en de Beer, die prikkels zoeken. Maar ook een Haas heeft vaak baat bij iets om zich aan vast te houden als het druk wordt.

Ook tieners en volwassenen gebruiken een bijtketting, vaak een rustig model dat niet opvalt. Zie bijtketting voor volwassenen.

De Nederlandse Stichting voor Sensorische Informatieverwerking noemt de kauwketting als hulpmiddel. Britse kinderergotherapeuten (NHS) raden een kauwsieraad aan als alternatief voor kauwen op kleding en vingers, en de Amerikaanse kinderartsen (AAP) schrijven dat het een kind daarvan kan afleiden.

> *“Onze autistische zoon heeft er veel baat bij tijdens zijn driftbuien en bij overprikkeling. Het was even wennen voor hem maar hij vaagt nu zelfs om zijn ketting als het even te veel wordt.” — een ouder*

Waar is een bijtketting van gemaakt?

Onze bijtkettingen zijn gemaakt van Food Grade siliconen, vrij van BPA, ftalaten, latex en PVC. Ze zijn CE-gecertificeerd en conform EN 71. Siliconen is niet poreus, dus hygiënisch. De Amerikaanse kinderartsen noemen kauwsieraden die hiervoor gemaakt zijn bovendien veilig voor het gebit (AAP, 2024).

Welke bijtketting kies je?

Het belangrijkste is de sterkte. Kijk hoe hard je kind bijt:

Sterkte	Voor wie
Mild	nagelbijters, eerste keer, lichte kauwbehoefte
Middel	de meest gekozen sterkte, voor de gemiddelde bijter
Stevig	dagelijkse kauwers met een duidelijke kauwbehoefte
Intensief	harde bijters die kettingen snel stuk bijten; kies een vorm zonder uitsteeksels

Twijfel je? Begin met middel, of kies een startpakket met meerdere sterktes. Daarna kiest je kind de vorm: van dieren en fantasiefiguren tot een rustig basismodel.

Hoe maak je een bijtketting schoon?

Het siliconen deel mag in de vaatwasser, maar haal het koordje er eerst af. Handzeep met warm water of even uitkoken kan ook. Meer tips: bijtketting schoonmaken.

Hoe lang gaat een bijtketting mee?

Bij intensief gebruik gemiddeld drie tot zes maanden, bij rustig kauwen langer. Vervang hem zodra je slijtage of een scheurtje ziet. Gaat hij binnen een paar dagen kapot? Dan was hij te zacht; neem dan een stevigere.

Twijfel je nog?

Dat deden veel ouders ook. En achteraf zeggen ze vaak hetzelfde:

> *“Grote drempel over om een artikel als bijtketting te bestellen. Maar uiteindelijk is de conclusie dat ik het veel eerder had moeten doen. Zoonlief (8) heeft er nu al heel veel baat bij!” — **Suus***

> *“Lang getwijfeld of het handig was voor mijn zoon, maar had ik het maar eerder gedaan!” — **Martine***





Bijtketting kauwketting | Hond Puppy Hondje

Gewaardeerd **5** uit 5





Bijtketting Kauwketting Wolf | Wolventand





Pennendop potlooddop kauwdop bijtdop | Kristaldop

Gewaardeerd **4.46** uit 5

~~€8.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €8.95.€7.95Huidige prijs is: €7.95.

Kort beantwoord

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting is een stevige siliconen hanger aan een koord om de nek, gemaakt om op te kauwen. Hij is voor kinderen en volwassenen die veel kauwen op kleding, nagels, potloden of vingers. Ze kauwen dan op de ketting in plaats daarvan. Hij is ook bekend als kauwketting, kauwsieraad of chewelry.

Wat is het verschil tussen een bijtketting en een bijtring?

Een bijtring is voor baby’s die tanden krijgen. Een bijtketting is voor kinderen vanaf 3 jaar, tieners en volwassenen die veel kauwen, en wordt om de nek gedragen. Een bijtketting is niet geschikt voor kinderen van 0 tot 36 maanden.

Waarom werkt kauwen op een bijtketting?

Kauwen geeft de kaak een stevige, diepe prikkel waar veel mensen rustiger of juist alerter van worden. Britse kinderergotherapeuten noemen kauwen een manier om “to calm or alert ourselves”. Onderzoek naar kauwen laat zien dat het de aandacht kan helpen en spanning kan verminderen. Een bijtketting geeft die prikkel een veilige plek.

Hoe kies ik de juiste sterkte?

Kijk hoe hard je kind bijt. Mild is voor nagelbijters en lichte kauwers, middel voor de gemiddelde bijter, stevig voor dagelijkse kauwers en intensief voor harde bijters. Twijfel je, begin dan met middel of een startpakket met meerdere sterktes. Een ketting die binnen een paar dagen kapot is, was te zacht.

Is een bijtketting veilig in de mond van mijn kind?

Onze bijtkettingen zijn gemaakt van Food Grade siliconen, vrij van BPA, ftalaten, latex en PVC. Ze zijn CE-gecertificeerd en conform EN 71. Niet geschikt voor kinderen van 0 tot 36 maanden; geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar. Bij zichtbare slijtage of beschadiging direct vervangen.

Benieuwd welke bij jouw kind past? Bekijk alle bijtkettingen per sterkte of begin met een voordeelpakket.

Waar dit op gebaseerd is

- Kubota, K. & Masegi, T. (1977). Muscle spindle supply to the human jaw muscle. *Journal of Dental Research*, 56(8). doi:10.1177/00220345770560081201
- NHS Fife, Children and Young People's OT (2020). *Oral sensory processing.* nhsfife.org
- Hirano, Y. & Onozuka, M. (2015). Chewing and attention: a positive effect on sustained attention. *BioMed Research International.* doi:10.1155/2015/367026
- Scholey, A. et al. (2009). Chewing gum alleviates negative mood and reduces cortisol during acute laboratory psychological stress. *Physiology & Behavior*, 97(3–4). doi:10.1016/j.physbeh.2009.02.028
- Leung, A. & Robson, W. (1990). Nailbiting. *Clinical Pediatrics*, 29(12). doi:10.1177/000992289002901201
- Sabuncuoglu, O. et al. (2014). Breastfeeding and parafunctional oral habits in children with and without ADHD. *Breastfeeding Medicine*, 9(5). doi:10.1089/bfm.2014.0014
- Al-Sehaibany, F. (2017). Occurrence of oral habits among preschool children with autism spectrum disorder. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(5). doi:10.12669/pjms.335.13554
- NHS Lothian, Children and Young People's OT (2024). *Oral sensory seeking advice — information for parents and carers.*
- Thoonsen, M. & Lamp, C. *Wiebelen en friemelen in de klas* (prikkeltypes Aap, Beer, Kat, Haas, Hond).
- Nederlandse Stichting voor Sensorische Informatieverwerking (NSSI). *Behandeling.* nssi.nl
- American Academy of Pediatrics — Sarvas, E. et al. (2024). Oral health care for children and youth with developmental disabilities. *Pediatrics*, 154(2). doi:10.1542/peds.2024-067603
- Reviews: echte reviews van klanten van bijtketting.nl, letterlijk geciteerd.

Tags: add, adhd, autisme, bijtketting, concentratie, Kauwketting, kinderen, prikkelverwerking, sensomotorische ontwikkeling

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting is een stevige siliconen hanger om de nek, gemaakt om op te kauwen. Voor kinderen vanaf 3 jaar, tieners en volwassenen die kauwen op hun kleding, nagels, potloden of vingers.

Veel ouders merken dat hun kind er rustiger van wordt en beter bij de les blijft, en dat mouwen en nagels heel blijven. Food Grade siliconen, BPA-vrij, in vier sterktes.

BEKIJK DE BIJTKETTINGEN