Stoppen met nagelbijten

Nagelbijten, Blog, Uncategorized

Nagelbijten is iets wat voorkomt bij zowel kinderen als volwassen. En hoewel nagelbijten ongezond is, heeft het bijten ook positieve effecten. Wat kun je doen om de negatieve effecten te stoppen, en de positieve effecten wel te bereiken? Een bijtketting blijkt voor veel kids en volwassenen een manier om slim te **stoppen met nagelbijten**.

Bekijk de intensieve bijtkettingen

Opbergdoosje Bijtketting | Hygienisch en schoon meenemen

Gewaardeerd **4.58** uit 5

~~€6.99~~ Oorspronkelijke prijs was: €6.99.~~€5.49~~Huidige prijs is: €5.49.

Bijtketting Kauwketting | Olifant! | Diverse kleuren

€10.95

Pennendop potlooddop kauwdop bijtdop | Gezicht | Paaseiland | Diverse kleuren

Gewaardeerd **4.25** uit 5

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

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting voorkomt nagelbijten (en bijten op kleren, potloden, etc.), geeft rust bij spanning en verwerking van prikkels (o.a. vormen van hooggevoeligheid, ADHD, ADD, autisme, etc.) en verhoogt de concentratie. Zowel voor kinderen als volwassenen.

De bijtketting is een flexibele hanger, gemaakt om op te bijten bij spanning of prikkels. De ketting helpt iedereen met verhoogde kauwbehoefte, snel is afgeleid, gevoelig is voor prikkels of altijd zit te wiebelen. Maar ook potlood-, kleding- of nagelbijten is met een bijtketting verleden tijd.

Probeer Nu een Bijtketting

Nagelbijten – wat is de oorzaak?

Veel kinderen beginnen er al vroeg mee: nagelbijten. Maar wat is de oorzaak van nagelbijten? In veel gevallen heeft het te maken met prikkeling. De een heeft te veel (externe) prikkeling, en begint uit spanning of stress te nagelbijten. Iemand die angstig is of nerveus is ook meer dan gemiddeld aan het nagelbijten. Een ander heeft eigenlijk te weinig

prikkels, en gaat uit verveling nagelbijten. In vrijwel alle gevallen gaat het onbewust – kennelijk omdat het lichaam aangeeft dat het nagelbijten plezierig is. En misschien wel een functie heeft… Lees verder!

Waarom stoppen met nagelbijten?

Nagelbijten kan ongezond zijn. Op handen, vingers en met onder de nagels leven doorgaans veel bacteriën – ook al lijken de nagels schoon. Deze bacteriën kunnen ziektes en infecties veroorzaken wanneer zij via de mond het lichaam in komen. En dan hebben de mond en maag nog een grote reeks aan afweermechanismes. Potentieel ernstiger kan het zijn wanneer bij nagelbijten ook kleine wondjes ontstaan aan de vingers – hierdoor kunnen bacteriën via de huid direct het lichaam indringen.

Verder zijn er gevolgen zoals schade aan het gebit (‘knaagtanden’), het ontstaan van eczeem of (schimmel)infecties aan vingers en handen door het vele contact met de mond en verkeerd groeien van de nagels.

Tot slot zijn er sociale redenen: afgekloven nagels kunnen er onverzorgd uit zien, maar bovendien soms aanleiding vormen voor een negatieve beeldvorming bij anderen – die niet begrijpen wat de oorzaken van nagelbijten zijn. Onterecht wellicht, maar je begint in de

beeldvorming met 1-0 achterstand.

Kortom: genoeg redenen om te stoppen met nagelbijten.

Nagelbijten ook positief?

Maar naast alle negatieve effecten van nagelbijten, zijn er ook duidelijk positieve effecten – die voortkomen uit de activiteiten van *bijten* en *kauwen*. Het is al langer bekend dat kauwen een positief effect heeft op je brein; je brein en je geheugen functioneert beter als je regelmatig kauwt. Onder meer de Nederlandse hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder heeft hier onderzoek naar gedaan. Kauwen verbetert niet alleen de doorbloeding en werking van je hersenen, maar zorgt ook voor de regulatie van de stress hormonen in je lichaam. Dit verklaart waarom bijten en kauwen zo in relatie staan tot het reguleren van prikkelingen. En waarom mensen in stress of angst enerzijds, of mensen die zich willen concentreren anderzijds, behoefte hebben om ergens op te kauwen. Vooral kids en volwassenen die gevoelig zijn voor prikkels, hebben dus baat bij bijten en kauwen. Je zou eigenlijk het nagelbijten willen stoppen, maar het extra bijten en kauwen juist willen behouden.

Bijtketting Kauwketting | Olifant! | Diverse kleuren

Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | Roze

Gewaardeerd **5** uit 5

~~€13.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €13.95.€11.95Huidige prijs is: €11.95.

Het alternatief voor nagelbijten: een bijtketting

We horen van veel ouders dat een *bijtketting* helpt om het nagelbijten van hun kids te voorkomen. Kinderen gebruiken de bijtketting bij nieuwe situaties, omgevingen waar veel prikkels zijn of wanneer zij spanningen voelen. Ook volwassenen laten ons weten dat een bijtketting of bijtdop (op achterkant van een potlood) hen helpt bijvoorbeeld in kantoorsituaties, wanneer zij zich moeten concentreren – en zij voordien gingen potlood- of nagelbijten.

Het fenomeen nagelbijten lijkt voor een groot deel te verklaren door de onbewuste kauwbehoefte: het kauwen helpt zowel bij de verwerking van prikkels en stress, als bij het verhogen van de concentratie. Niet voor niets zie je nagelbijten vaak bij spanning of angst, of juist bij mensen die diep zitten na te denken. Het kauwen helpt bij het vinden van rust in je lijf. Een bijtketting is het slimme alternatief voor nagelbijten: het helpt de positieve effecten van het het kauwen te behouden en het ongezonde nagelbijten te stoppen.

Probeer Nu een Bijtketting

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