Potlood kauwen? Beter een bijtdop

Kauwen en Bijten



Potlood kauwen: wie herkent het niet, die momenten waarop je jezelf betrapt op het kauwen op je potlood terwijl je diep verzonken bent in gedachten? Of het nu in de klas is tijdens een proefwerk of aan je bureau terwijl je die ene moeilijke opdracht probeert af te ronden.

Potlood kauwen klinkt onschuldig, maar kan na verloop van tijd slecht zijn voor je gebit en gezondheid. Gelukkig hebben we een slimme oplossing: **kauwdoppen**. Hoe zit dat met



[Bijtketting Kauwketting | Druppel Camouflage | Chewelry]



[Opbergdoosje Bijtketting | Hygienisch en schoon meenemen]



Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | Puzzel Camouflage

Gewaardeerd **4.38** uit 5

€14.95

Waarom bijten kinderen (en volwassenen) op potloden?

Op scholen en kantoren zien we het keer op keer: mensen die geconcentreerd op een potlood of pen kauwen. Dit gedrag is meer dan alleen een slechte gewoonte. Het blijkt een mechanisme te zijn om spanning en nervositeit te reguleren, vooral tijdens momenten van diepe concentratie of stress. Wanneer we kauwen, zelfs als het niet op voedsel is, gebeurt er van alles in ons brein. Kauwen helpt om prikkels te verwerken, verhoogt de hersenactiviteit en kan zelfs de concentratie verbeteren. Vreemd genoeg hebben veel mensen baat bij het kauwen als methode om zichzelf te kalmeren en te focussen. Of het nu gaat om nagelbijten bij stress of de instinctieve handeling van het naar de mond brengen van een pen wanneer je diep nadenkt. Het zijn natuurlijke reacties op stressvolle situaties. Echter, dit kan op den duur leiden tot problemen zoals tandheelkundige schade of ongezonde gewoontes, vooral als het onderwerp van je kauwgedrag geen aangenaam of veilig materiaal is, zoals een potlood of pen met schadelijke chemicaliën.

Kauwdoppen: een veilige en effectieve oplossing

Hoe ga je om met die kauwbehoefte zonder nadelige gevolgen? Kauwdoppen zijn speciaal ontwikkeld om aan deze behoefte te voldoen. Ze zijn gemaakt van veilige, niet-giftige siliconen en kunnen eenvoudig worden bevestigd aan het uiteinde van een pen of potlood. Zo ontstaat er een veilige plek waar je zonder zorgen op kunt kauwen en tegelijkertijd je focus en sensibiliteit kunt behouden. Kauwdoppen verschijnen in verschillende vormen en maten, zoals subtiele staafjes of creatieve ontwerpen als lego blokjes en schaakstukken. Of je nu op zoek bent naar iets subtiels voor op kantoor of een leuk ontwerp voor in de klas. Met een kauwdop kun je aan die kauwbehoefte voldoen zonder de negatieve consequenties. Dit maakt kauwdoppen de ideale keuze voor iedereen die graag bijt, maar niet zijn tanden (of zijn favoriete schrijfwaren) wil beschadigen.

Potlood kauwen: de gezondheidsrisico’s

Hoewel het een schijnbaar onschadelijke actie lijkt, brengt potlood kauwen een aantal gezondheidsrisico’s met zich mee. Potloden kunnen splinteren en leiden tot mondletsel, terwijl een stam pen gevuld is met inkt en andere chemicaliën die onveilig kunnen zijn om binnen te krijgen. Ook kunnen langdurige beschadigingen aan je gebit optreden vanwege de harde materialen waar veel pennen en potloden van zijn gemaakt. Bovendien zijn de pen- en potlooddopjes niet ontworpen als kauwhulpmiddelen en kunnen ze gemakkelijk afbreken, wat gevaar kan opleveren voor de mond. Het is dan ook niet vreemd dat zowel tandartsen als pedagogen waarschuwen voor de risico’s van potloden als “orale instrumenten”.

De voordelen van een kauwdop voor kinderen en volwassenen

Of je nu een drukke ondernemer bent die tijdens telefoontjes nerveus blijft bijten op zijn potlood, of een kind dat worstelt met prikkels in de klas, een kauwdop biedt oplossingen die verder gaan dan alleen veiligheid. Met kauwen op een veilig alternatief, zoals een kauwdop, verbeter je je focus en concentratie. Of anders gezegd: de kauwdoppen helpen bij stressreductie, zelfregulatie en cognitieve functie.

Kunnen bijtaccessoires zoals een bijtketting helpen om het kauwen op potloden te verminderen?

Bijtaccessoires zoals een bijtketting helpen kinderen bij het reguleren van hun behoefte om te kauwen. Deze bijtketting als fidget biedt een veilige en aantrekkelijke manier om op te bijten, wat kan helpen om het kauwen op potloden te verminderen. Het bevordert ook de focus en vermindert afleiding.

Gezonde gewoonten aanleren met kauwdoppen

Het vervangen van ongezonde gewoontes kan lijken op een zoektocht naar een naald in een hooiberg, maar kauwdoppen bieden een praktische start om een begin te maken. Door het routinegebruik van eenvoudige maar effectieve hulpmiddelen zoals kauwdoppen te bevorderen, kunnen kinderen en volwassenen duurzame strategieën ontwikkelen voor zelfregulatie en focus. Door dit eenvoudige concept bereikt iedereen gebruiksvriendelijke voordelen via producten die geschikt zijn voor kind en volwassene. Onopvallend en effectief.

Waarom is het beter om een bijtdop te gebruiken in plaats van op een potlood te kauwen?

Het gebruik van een bijtdop in plaats van op een potlood te kauwen, voorkomt schade aan tanden en kiezen. Bovendien is een bijtdop speciaal ontworpen om veilig en hygiënisch te zijn. Dus ben je vaak aan het potlood kauwen omdat je snel bent afgeleid of uit verveling? Probeer dan een bijtketting – een stuk beter voor je tanden.





[Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | Roze]

Gewaardeerd **5** uit 5





[Bijtketting kauwketting | Skelet Schedel Skull Ketting]





Bijtketting Kauwketting | Druppel | Chewelry

Gewaardeerd **4.62** uit 5

~~€13.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €13.95.€10.95Huidige prijs is: €10.95.

Potlood kauwen verleden tijd

Hoewel het verleidelijk kan zijn om potlood kauwen als iets triviaals te beschouwen, duiden de voordelen die voortvloeien uit het veilig en bewust omgaan met deze gewoonten op bredere oplossingen. Bijtmaterialen zoals kauwdoppen bieden onmiddellijk praktische toepassingen ter verbetering van zelfregulatie, concentratiebeheer en zintuiglijke feedback – functioneel veilig en verantwoord. Of het nu vanwege gezondheidsrisico's, de behoefte aan een veiliger alternatief of aandacht voor gezonde gewoonten gaat, kauwdoppen blijken een uitstekende keuze voor wie zijn kauwgedrag wil behouden, zonder daarbij zichzelf schade te berokkenen. Kortom: blijf bijten, maar met een beetje meer focus en lichaamsbewustzijn dankzij de kauwdop. Probeer het eens of het wat voor jou is!

Tags: potlood

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