Waar helpt een bijtketting tegen?

Kauwen en Bijten, Nagelbijten



De potloden in het etui zien eruit alsof er een bever is langs geweest. Haar nagels zijn tot op het randje afgekloven. En als het druk wordt in de klas, gaat de mouw haar mond in.

Een bijtketting helpt kinderen die veel kauwen: op hun kleding, nagels, potloden of vingers. Hij geeft het kauwen een veilige plek, zodat spullen en vingers heel blijven. Veel ouders merken daarnaast dat hun kind rustiger wordt en beter bij de les blijft. Onderzoek bij volwassenen laat zien dat kauwen alerter maakt en spanning kan verminderen, en zorgorganisaties zoals de NHS raden een









[je, Donut, Legoblokje]

[2.95]Huidige prijs is: €32.95.





Startpakket SensoChew Bijtketting: Xtra Sensory Bijtketting, Fidget, Kaartje en Doosje

~~€40.88~~ Oorspronkelijke prijs was: €40.88.€32.95Huidige prijs is: €32.95.

Hieronder de acht situaties waarin een bijtketting het vaakst het verschil maakt.

1. Helpt een bijtketting tegen kauwen op kleding?

Ja, dit is wat ouders in hun reviews het vaakst noemen. Een bijtketting hangt precies waar de kraag zat, dus je kind grijpt er vanzelf naar. De Amerikaanse kinderartsen schrijven dat een kauwsieraad een kind kan afleiden van kauwen op kleding, handen en vingers (AAP, 2024).

> *“Vanaf dag 1 laat hij zijn shirt met rust.” —* ***Brigitte***

Meer over waarom kinderen op hun kleding kauwen en hoe je het aanpakt: kauwen op kleding.

2. Helpt een bijtketting tegen nagelbijten?

Bij veel kinderen wel. Nagelbijten is heel gewoon: een op de vijf tot een op de drie basisschoolkinderen doet het, en bij tieners bijna de helft (Leung & Robson, 1990). Mopperen en bittere nagellak werken slecht (Tanaka, 2008). Wat in onderzoek werkt, is het bijten een

andere plek geven: kinderen van 6 tot 17 jaar die leerden met een voorwerp te spelen in plaats van te bijten, kregen binnen een maand langere nagels, en zeven van hen stopten helemaal (Ghanizadeh, 2013). Een bijtketting werkt volgens hetzelfde principe.

> *“Ons dochtertje krijgt terug mooie nageltjes, omdat ze dankzij de bijtketting niet meer nagelbijt!!!” — **Rebekka***

Lees ook: nagelbijten afleren.

3. Helpt een bijtketting tegen kapotgekauwde potloden en pennen?

Ja. Het Nederlandse stappenplan voor prikkelverwerking in de klas van de Open Universiteit (WOBBLE) adviseert het zelf: “Geef de leerling een kauwstuk op het potlood/pen of aan een ketting.” (WOBBLE-stappenplan, 2020). Een kauwdop op het potlood kan ook, maar een ketting gaat mee naar gym, buitenspelen en de bank thuis.

4. Helpt een bijtketting bij concentratie?

Veel ouders merken dat hun kind er beter door bij de les blijft. Dat past bij onderzoek naar kauwen, meestal met kauwgom: van 22 studies vond 64% een positief effect op het volhouden van een taak (Hirano & Onozuka, 2015). Op een Duitse basisschool haalden klassen van 8- en 9-jarigen die kauwgom mochten kauwen de andere klassen in op een concentratietaak (Tänzer, 2009).

> *“De ketting helpt mijn zoon enorm voor zijn concentratie in de klas. De meester merkte enorm verschil. En geen fijn gekauwde potloden meer.” — **Sanne***

5. Helpt een bijtketting tegen onrust en overprikkeling?

Voor veel kinderen wel. Kauwen geeft de kaak een stevige, diepe prikkel, en daar worden veel kinderen rustiger van. Of juist wakkerder, als ze wegzakken. Britse ergotherapeuten zeggen het zo: kauwen helpt ons om rustig te worden of alert te blijven (NHS Fife, 2020). In onderzoek bij jonge volwassenen ging kauwen tijdens een stressvolle taak samen met minder angst en minder stresshormoon (Scholey, 2009).

Het mooie is dat dezelfde ketting twee kanten op werkt. Het kind dat in een saaie les gaat wiebelen, zoekt prikkels om wakker te blijven. Het kind in een drukke klas zoekt juist iets om zich aan vast te houden. Onderzoekers beschrijven dat zowel te weinig als te veel prikkels het denken in de weg zitten (Sikström & Söderlund, 2007). Met een bijtketting bepaalt je kind zelf hoe hard en hoe lang hij kauwt.

> *“Mijn zoontje van 4 was altijd overprikkeld en gespannen. Heel nerveus . Hij is door de bijtketting zoveel rustiger geworden. Het geeft hem echt ontspanning en verlichting.”*
> — ***Daisy***

Dit zie je vaak bij kinderen met autisme, ADHD of hooggevoeligheid, maar ook bij kinderen zonder label die gewoon veel voelen.

6. Helpt een bijtketting in de klas?

Ja, en vaak niet alleen voor je kind. Het Nederlandse WOBBLE-onderzoek beschrijft de klas zo: “Iedere leerkracht herkent ze wel: het kind dat zit te wiebelen op zijn/haar stoel, of het kind dat zich liever terugtrekt in een rustig hoekje in de klas, het kind dat uit het raam staart en niet reageert op het noemen van zijn/haar naam of het kind dat opeens ontploft als het wat drukker is in de klas.” Volgens de onderzoekers gaat het om minimaal acht kinderen in een klas van 25 (WOBBLE-onderzoeksverslag, 2020).

Een kind dat zijn prikkels uit zijn eigen kaak haalt, hoeft ze niet bij de buurman te halen. Een bijtketting maakt geen geluid, rolt niet van tafel en valt nauwelijks op. Je kind pakt hem zelf, zonder de juf te storen. Dat sluit aan bij wat de WOBBLE-onderzoekers aanbevelen: hulpmiddelen die een kind zelf inzet, op het moment dat hij ze nodig heeft (Van der Wurff,

2021).

> *“Mijn zoontje wordt er mooi wat rustiger van in de klas. Dus 3x voordeel. Voor hem, de juf en de andere kinderen.” — **Jeanet***

> *“Blij kind. Blije moeder, blije juf.” — **Jacq***

Tips voor het gesprek met de juf staan in de bijtketting op school.

7. Helpt een bijtketting bij spannende momenten?

Ja, een toets, een spreekbeurt, een verjaardag of een bezoek aan de tandarts: juist dan zoeken veel kinderen iets om op te kauwen. Met een ketting om hebben ze dat altijd bij zich. Een jongen van 7 zei het tegen zijn moeder zo:

> *“mama, die bijtketting doet precies wat er op het kaartje staat! Het is echt een hulpmiddel. Het helpt mij op school wanneer ik weer zenuwachtig word.” — een jongen van 7, via Naomi*

> *“Ze ervaart nu extra spanning door CITO toetsen en de ketting helpt daarbij. Ook conflicten met zusjes leiden minder vaak tot uitbarstingen, omdat ze bijt in plaats van barst!!” — **Claudia** (over een dochter van 11)*

8. Helpt een bijtketting thuis, na school?

Vaak wel. Veel kinderen houden zich de hele schooldag in, en thuis komt de ontlading: boos om niks, deur dicht, tranen bij het avondeten. Een kind dat overdag al een uitlaatklep heeft, hoeft minder op te sparen. En ook thuis, op de bank of bij het huiswerk, is de ketting er gewoon.

> *“Hij wordt heel rustig van zijn koekjesketting en dat zorgt voor minder wordeuitbarstingen en meer harmonie in huis” — **Stephanie***

Voor wie is een bijtketting?

Voor ieder kind vanaf 3 jaar dat veel kauwt, met of zonder diagnose. De meeste van onze klanten zijn kinderen van 4 tot 12. Ook tieners en volwassenen gebruiken ze; voor hen zijn er rustigere, minder opvallende ontwerpen. Lees daarover meer in bijtketting voor volwassenen .

Welke bijtketting past bij mijn kind?

Kijk vooral hoe hard je kind bijt. Hoe hij kauwt, bepaalt de juiste sterkte:

Je kind…	Kies
bijt af en toe, of op zijn nagels	mild of middel
kauwt dagelijks op mouw of potlood	middel of stevig
bijt gaten in kleding of kettingen stuk	stevig of intensief, zonder uitsteeksels

artpakket met meerdere sterktes.





[Bijtketting | Uil | Uiltje Diverse kleuren]

Gewaardeerd **4.83** uit 5





[Bijtketting kauwketting | Hond Puppy Hondje]

Gewaardeerd **5** uit 5





Bijtketting kauwketting | Panda Beer

Gewaardeerd **4.25** uit 5

€11.95

Kort beantwoord

Waar helpt een bijtketting tegen?

Een bijtketting helpt kinderen die veel kauwen, op kleding, nagels, potloden of vingers. Hij geeft het kauwen een veilige plek, zodat spullen en vingers heel blijven. Veel ouders merken daarnaast dat hun kind rustiger wordt en beter bij de les blijft. De NHS raadt een kauwsieraad aan als alternatief, en de Amerikaanse kinderartsen (AAP) schrijven dat het een kind kan afleiden van kauwen op kleding en vingers.

Helpt een bijtketting echt, of is het een hype?

Bij veel kinderen helpt hij echt. Er is nog geen grote studie naar de bijtketting zelf, maar wel veel onderzoek naar kauwen: dat maakt alerter en kan spanning verminderen. Iets anders aanbieden werkt bovendien veel beter dan verbieden bij gewoontes als nagelbijten. In heel veel reviews beschrijven klanten een concrete verandering, zoals droge mouwen en

teruggegroeide nagels.

Vanaf welke leeftijd mag een kind een bijtketting?

Een bijtketting is geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar en niet voor kinderen van 0 tot 36 maanden. De meeste kinderen die er een dragen, zijn tussen de 4 en 12 jaar. Ook tieners en volwassenen gebruiken ze, vaak met een rustiger ontwerp dat minder opvalt.

Hoe lang gaat een bijtketting mee?

Bij intensief gebruik gaat een bijtketting gemiddeld drie tot zes maanden mee, bij rustig gebruik langer. Vervang hem zodra je slijtage of beschadiging ziet. Is hij binnen een paar dagen kapot, dan was hij te zacht: kies dan een stevigere sterkte.

Benieuwd welke bij je kind past? Bekijk alle sterktes of de voordeelpakketten.

Waar dit op gebaseerd is

- American Academy of Pediatrics — Sarvas, E. et al. (2024). *Pediatrics*, 154(2). doi:10.1542/peds.2024-067603
- Leung, A. & Robson, W. (1990). Nailbiting. *Clinical Pediatrics*, 29(12). doi:10.1177/000992289002901201
- Tanaka, O. et al. (2008). Nailbiting, or onychophagia: a special habit. *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics*, 134(2). doi:10.1016/j.ajodo.2006.06.023
- Ghanizadeh, A. et al. (2013). Habit reversal versus object manipulation training for treating nail biting: a randomized controlled clinical trial. *Iranian Journal of Psychiatry*, 8(2), 61–67.
- Open Universiteit (2020). *WOBBLE-stappenplan sensorische prikkelverwerking.*
- Van der Wurff, I. et al. (2021). The influence of sensory processing tools on attention and arithmetic performance in Dutch primary school children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 209. doi:10.1016/j.jecp.2021.105143

- Hirano, Y. & Onozuka, M. (2015). Chewing and attention. *BioMed Research International.* doi:10.1155/2015/367026
- Tänzer, U. et al. (2009). Chewing gum and concentration performance. *Psychological Reports.* doi:10.2466/PR0.105.2.372-374
- NHS Fife (2020). *Oral sensory processing.*
- Sikström, S. & Söderlund, G. (2007). Stimulus-dependent dopamine release in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychological Review*, 114(4). doi:10.1037/0033-295X.114.4.1047
- Meijs, C., Van der Wurff, I. et al. (2020). *De WOBBLE studie: het Wiebelkinderen Onderzoek naar Betere Breinprestaties en LeerEffecten.* Onderzoeksverslag, Open Universiteit (NRO 405-18-644).
- 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
- Reviews: echte reviews van klanten van bijtketting.nl, letterlijk geciteerd.

Tags: concentratie verbeteren met kauwsieraad, hulpmiddel bij nagelbijten kind, kauwen tegen overprikkeling, prikkelverwerking hulpmiddel kinderen, Waar helpt een bijtketting tegen

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