

Polikliniken för tand- och munsjukdomar
Tfn (06) 826 4701 mån-tors kl. 8-15, fre kl. 8-14

SÅ HÄR ANVÄNDER DU EN SÖMNAPNÉSKENA

Syftet med sömnapnéskena

Med sömnapnéskenan försöker man få andningsvägarna i svalget att öppna sig så att det är lättare att andas. Med hjälp av skenan förs underkäken framåt, och den håller käken i denna ställning under sömnen. Skenan gör att man snarkar mindre, att andningsuppehållen minskar, att syrehalten i blodet stiger och att andningen och sömnkvaliteten förbättras.

En Monoblock-skena

Det krävs sammanlagt tre besök på polikliniken.

Användning

Skenan används när man sover.

Tillfälliga problem

Inledningsvis kan det förekomma vissa problem när man använder skenan trots att den tillverkats mycket omsorgsfullt. De första dygnet kan skenan kännas stor och otyplig och orsaka ökad salivutsöndring. I början kan det också hända att man biter sig i kinden eller att det orsakas skav. Dessa olägenheter går vanligtvis över. Om problemen består kan man korrigera skenan i samband med en efterkontroll.

När skenan tas ut ur munnen på morgonen kan det kännas som om bittet inte stämmer. Ibland kan bettmusklerna eller käklederna tröttna, men vanligtvis går också detta över.

Skötsel

När man använder en sömnapnéskena måste man vara mycket noggrann med munhygien. Innan skenan sätts i munnen, ska tänderna borstas omsorgsfullt. Efter användningen tvättas skenan med tandborste och diskmedel. När skenan inte används förvaras den i en ren ask.

Ifall bittet klart förändras eller käkleden blir sjuka och det inte är tillfälligt, måste vården avslutas och polikliniken för tand- och munsjukdomar kontaktas.

OBS! Ha alltid skenan med dig när du besöker tandläkare.

Kontakta polikliniken för tand- och munsjukdomar **vid problem och om något är oklart**, tfn (06) 826 4701.