

Tietoja kuorsauskiskosta

Saamasi kuorsauskiskon (uniapneakiskon) tarkoituksena on estää hengityskatkoja ja kuorsausta laajentamalla hengitysteitä nukkuessa.

Kisko toimii seuraavasti

Kuorsauskisko toimii siten, että se nostaa alaleukaa ja estää kieltä painumasta taaksepäin. Siten luodaan hyviä edellytyksiä vaivojen eliminoimiseen tai lievittämiseen.

Alkuajan ongelmia

Kuorsauskisko on valmistettu juuri sinun purentasi mukaan. Kiskoon tottuminen vie usein kuitenkin pari yötä. Sen kiristämistä hieman hampaista vasten ei voida estää. Jos joku hampaista aristaa, siitä on kerrottava seuraavalla hammaslääkärikäynnillä. Ennen kuin kiskoon tottuu, voi olla hyvä harjoitella sen käyttöä valveilla vaikkapa televisiota katsellessa. Kiskoon tottuu muutaman yön jälkeen, ja sitä tulee käyttää vain nukkuessa. Jotkut kokevat syljen erityksen lisääntyvän, mutta ilmiö häviää ajan myötä. Alussa kiskon otto ulos suusta voi aiheuttaa tunteen, ettei purenta oikein täsmää. 20–30 minuutin kuluessa kaikki tuntuu taas tavalliselta.

Harjaa huolella

Kuorsauskiskon käyttö asettaa erityisvaatimuksia suun puhtaudelle. Puhdista hammaspinnat harjalla ja hampaiden välit hammastikuilla tai hammaslangalla ennen kiskon asettamista paikoilleen illalla. Harjaa hampaat sekä käyttöä ennen että sen jälkeen tavallisella hammasharjalla ja -tahnalla. Kun kuorsauskiskoa ei käytetä, se säilytetään vedessä. Muutoin se saattaa kuivua ja vääntyä. Ota yhteyttä hammaslääkäriin, jos kiskon istuvuus muuttuu tai se jostain syystä menee rikki.

Muista aina ottaa kisko mukaan, kun menet hammashuoltoon!