

Att använda bettskena

En bettskena används för att spända käkmuskler lättare ska kunna slappna av vilket leder till minskad smärta och förbättrad käkfunktion.

Bettskenan skyddar också mot tandslitage.

En vanesak

Trots att bettskenan är gjord speciellt för dina tänder händer det att den ger vissa obehag i början. Den kan kännas stor och klumpig de första dygnet, en del upplever också att de blir torra i munnen medan andra får en ökad mängd saliv. Ovanan vid att använda skenan kan också göra att vissa tänder känns ömma, speciellt på morgonen. Likaså är det lätt att bita sig i kinden och det händer att skenan ger skavsår. Obehagen är tillfälliga och brukar snart gå över när du vant dig vid skenan.

Om besvären inte försvinner - kontakta din tandläkare.

Bettjustering

När du tar ut skenan kan det hända att tänderna inte verkar passa ihop. Det är en naturlig följd av den avslappning som börjat i tuggmuskulaturen. Ibland behöver en bettskenebehandling följas av en mindre justering av bettet.

Olika bettskenor

Det finns flera typer av bettskenor. Det är viktigt att du följer de råd som du har fått för just din bettskena.

Skötsel

Var noga med att rengöra bettskenan med tandborste och tandkräm. Bettskenan bör förvaras fuktigt. Om det bildas tandsten på bettskenan, kan det oftast avlägsnas om bettskenan får ligga i en lösning av en matsked ättika i ett glas vatten under en dag. På kvällen kan du borsta bort tandstenen.

Det är viktigt att du är noggrann med munhygien när du använder din bettskena. Gör tänderna ordentligt rena både innan du sätter in bettskenan i munnen och efter du tagit ut den.