

Om din snarkskena

Den snarkskena (anti-apnéskena) som du har fått, ska hjälpa dig att förhindra andningsuppehåll och snarkning genom att vidga andningsvägarna under sömn.

Så fungerar skenan

En snarkskena fungerar så att den lyfter fram underkäken. Det förhindrar tungan att falla bakåt. På så sätt skapas det goda förutsättningar att ta bort eller lindra dina besvär.

Att tänka på i början

Din snarkskena har framställts exakt efter just ditt bett. Det behövs dock ofta ett par nätter för att vänja sig vid skenan. Det går inte att hindra att det spänner något mot tänderna. Om någon tand känns öm ska du berätta det vid nästa tandläkarkontroll.

Innan du vant dig vid din skena kan det vara bra att träna på att använda den i vaket tillstånd. Kanske en stund framför TV:n.

Efter några nätter blir du van och ska då bara använda skenan när du sover. En del upplever att de får mer saliv, men det brukar gå över efter en tid. I början, när du tagit ut skenan, kan det kännas som att bettet inte riktigt stämmer när du biter ihop. Efter 20-30 minuter brukar allt kännas som vanligt igen.

Borsta noga

När man använder en snarkskena är det extra viktigt med munhygien. Gör rent alla tandytorna, även mellan tänderna, med tandstickor eller tandtråd innan du sätter in skenan på kvällen. Borsta skenan både före och efter användning med vanlig tandborste och tandkräm. När du inte använder din snarkskena ska den förvaras i vatten. Annars riskerar den att torka ur och bli skev. Om passformen på skenan skulle förändras eller om den av någon anledning skulle gå sönder kontakta din tandläkare.

Kom ihåg att alltid ta med dig skenan vid varje besök hos tandvården!