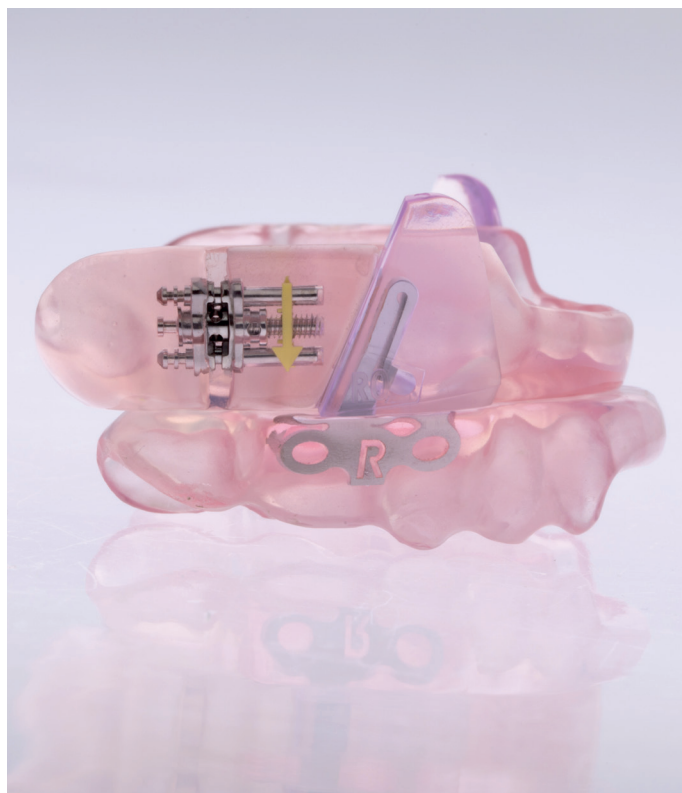


Sömnapné och behandling med apnébettskena



Sömn

Sömn ger kropp och hjärna vila och återhämtning. Vi behöver sex till nio timmar sömn per dygn. Förlorad sömn måste tas igen för att vi ska kunna fungera. God sömn är lika viktig för oss som nyttig mat och regelbunden motion. Brist på sömn kan ge allvarliga sjukdomar.

Sömnapné och snarkning

Vid normal andning hålls luftvägarna öppna av muskler i övre luftvägarna, men under vissa omständigheter blir luftvägarna trängre och luftpassagen blir smalare. Svalgets mjuka delar kan då komma i vibration och snarkljud uppstår.

När vävnaden i svalget faller samman och därmed blockerar luftvägarna kallas det för obstruktiv sömnapné (OSA).

Vid OSA uppstår kortvarig syrebrist. Hjärnan noterar fara och larmar kroppen att vakna för att strama upp musklerna i svalget så att det blir fritt flöde. Detta kan ske många gånger under natten utan att man är medveten om det och kan leda till störd sömn.

Symtom på OSA dagtid

- Uttalad sömnhet dagtid
- Minnesrubbnings
- Koncentrationssvårigheter
- Huvudvärk
- Depression-nedstämdhet
- Högt blodtryck

Symtom på OSA nattetid

- Snarkningar
- Uppvaknanden
- Frekventa toalettbesök
- Mardrömmar
- Svetteningar

AHI - Apné Hypopné Index

När man gör utredningen får man fram ett index, AHI. Det visar antalet andningsstörningar/andningsuppehåll per timma i genomsnitt.

<5 normalt

5-15 mild

15-30 måttlig

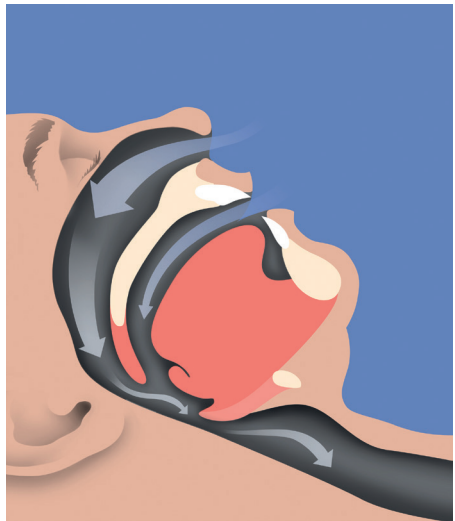
> 30 grav

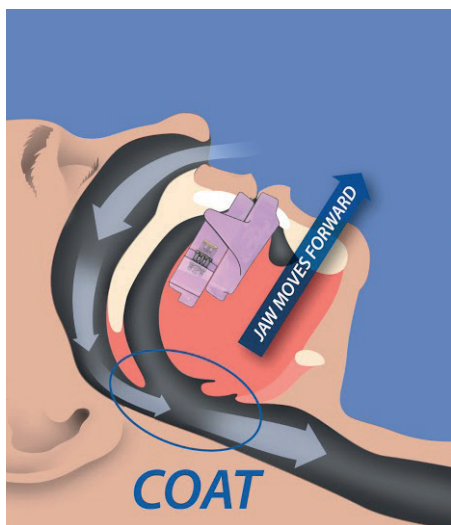
Obehandlad sömnapné ger ökad risk för andra sjukdomar och tillstånd

- Hjärt- och kärlsjukdomar
 - Högt blodtryck
 - Hjärtsvikt
 - Stroke
- Diabetes
- Övervikt
- Stress/utbrändhet
- Depression
- Impotens

Behandling med apnébetskena

När vi sover gör tyngdkraften och avslappnade muskler att tungan och de omgivande mjuka vävnaderna faller tillbaka mot halsområdet, komprimerar luftvägarna och täpper till luftflödet.





Med hjälp av apnébetskenan skjuts underkäken fram, vilket håller luftvägarna öppna och förebygger andningsuppehållen.

Behandlingsgång klinik

Innan tandläkaren kan påbörja behandlingen med apnébetskenan är det viktigt att man under de senaste tolv månaderna är undersökt och färdigbehandlad hos sin ordinarie tandläkare. Innan detta är gjort kan vi inte påbörja behandling hos oss så ta därför, så snart som möjligt, kontakt med din ordinarie tandläkare för att ombesörja detta. Har du behandling som ej blivit gjord finns risk för att skenan orsakar ytterligare skador på tänder eller ej passar. Saknar du tandläkare kan vi ordna en tid för undersökning åt dig.

Normalt sett tar det sedan tre besök hos oss:

1. Undersökning och registrering (cirka 50 minuter)
2. Inprovning och utlämning av skena (cirka 30 minuter)
3. Utvärdering och eventuellt justering (cirka 20 minuter)

Biverkningar

Första tiden är det vanligt med ömhet i käkleder och käkmuskulatur. Även viss ömhet från tänderna kan förekomma.

Inte sällan upplevs även en känsla av att underkäken inte sitter i rätt läge då man tagit ut skenan. Detta brukar ofta justera sig själv men i sällsynta fall kan en permanent bettförändring förekomma, varvid man bör kontakta oss på kliniken. För att minska risken för permanent förändring av bettet får man med en så kallad repositionerare som ska användas på morgonen efter att man tagit ut skenan.

Skötsel skena

Skenan borstas med mjuk tandborste med vatten och tvål eller diskmedel. Borsta alltid tänderna innan du sätter in skenan i munnen på kvällen.

Trasig skena

Du har ett års garanti på skenan, men skulle den gå sönder efter det får du självklart höra av dig så ska vi se om vi kan hjälpa dig.

Kontaktinformation

Ring oss gärna om du har ytterligare frågor om behandlingen.

Folktandvården Kvillebäcken

010 - 441 83 30
Borstbindaregatan 6
417 22 Göteborg

Folktandvården Lundby

Wieselgrensplatsen 6
417 17 Göteborg
Telefon 010 - 441 82 00

Folktandvården Lysekil

Kungstorget 5
453 33 Lysekil
Telefon 010 - 441 91 40

Du når oss även via 1177 Vårdguidens e-tjänster
på webben eller via appen 1177 Vårdguiden.

Sök oss via Hitta vård.

