

Att använda skena mot sömnapné

Användning

Lämpligt är att börja användningen succesivt. Börja några timmar varje kväll, i minst tre till fyra kvällar, innan du går över till hela nätter. Har du svårt att somna med skenan kan du öka kvällstidsträningen. Sätt ändå in skenan vid sänggående men ta ut den efter en stund och prova gärna att stoppa in den i munnen om du vaknar under natten. Misströsta inte i början av behandlingen. Det är inte ovanligt att man tar av skenan under natten första tiden.

Skötsel

Förvara skenan i plastburken utan vatten, men lite fuktig. Håll den rent med tandborste, vatten och tvål/diskmedel efter användning. Du behöver inte ha locket på burken.

Borsta alltid tänderna innan du sätter skenan på plats i munnen inför natten.

Biverkningar

Under första tiden kan man uppleva en lättare ömhet från tänderna när man vaknar.

Ömhet från käkled och käkmuskulatur kan förekomma, men försvinner ofta någon timme efter att man tagit ur skenan.

Bettet kan upplevas annorlunda precis när man tagit av skenan men brukar stabilisera sig efter några timmar. Var noga med att följa instruktioner från tandläkaren om att på morgonen tugga på gummi-biten som medföljer, för att förhindra bettförändring.

I början är det vanligt att man upplever ökad mängd saliv, men detta brukar stabilisera sig efter en tids användning.

Efterkontroll

Kontrollbesök sker 2–3 månader efter utlämning av skenan.

Om allt fungerar bra skrivs sedan remissvar till remittent.

Effekt

Tecken på god effekt av behandlingen kan vara:

- mer utvilad på morgonen
- minskad dagtrötthet
- bättre upplevd sömnkvalitet
- vaknar mer sällan på natten
- snarkningar minskat eller avtagit.

Eventuell undersökning/utvärdering av effekt görs av läkare vid behov efter remissvar från oss.

Kontakt

Vid problem med användning av skenan eller andra besvär är det viktigt att du kontaktar oss.

Kontaktinformation

Folktandvården Kvillebäcken
010-441 83 30
Borstbindaregatan 6
417 22 Göteborg

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

Sök oss via Hitta vård.

