

12 Tipps zu Ihrer Okklusionsschiene

Liebe Patientin, lieber Patient!

Wir haben Ihnen eine Okklusionsschiene eingegliedert um einen oder mehrere Effekte zu erreichen:

- + **Schutz der Zähne vor Überlastung und Schmerzen**
- + **Schutz der Zähne vor Abplatzungen und Abrieb**
- + **Schutz der Zähne vor Verschiebungen**
- + **Reduzierung von Zähneknirschen oder -pressen nachts („Schlafbruxismus“)**
- + **Reduzierung von muskulären Schmerzen in Kiefer, Gesicht und Nacken**
- + **Reduzierung von Schmerzen und Knacken der Kiefergelenke** Bitte beachten Sie beim Tragen der Schiene folgende Hinweise:

+ **Trageweise:** Tragen Sie die Schiene wie von uns empfohlen. Meistens ist es sinnvoll sie nachts nach dem Zähneputzen einzusetzen und nur in Ausnahmefällen sollte sie auch tagsüber verwendet werden. Der Behandlungszeitraum variiert und kann Tage bis zu mehreren Monaten dauern. Wenn die Beschwerden abgeklungen sind, kann es sinnvoll sein die Schiene auszulassen und nur noch nach Bedarf nachts zu tragen, ähnlich wie ein Medikament bei Schmerzen.

+ **Angenehmer Sitz:** Die Schiene sollte angenehm zu tragen sein. Wenn sie drückt, schmerzt, scharfe Kanten hat oder zu locker sitzt, dann kommen Sie bitte in die Praxis und lassen sie diese von uns anpassen. Wenn sich der Sitz der Schiene nachträglich ändert dann ebenfalls korrigieren lassen.

+ **Einschlafschwierigkeiten:** Wenn Sie Probleme mit dem Einschlafen haben, ziehen Sie die Schiene eine Stunde vor dem Zubettgehen an.

+ **Zähne passen nicht:** Wenn Sie die Schiene morgens ausziehen kann es sein, dass die Zähne nicht sofort zusammenpassen. Das ist normal und verschwindet in der Regel schnell.

+ **Vermehrter Speichel:** Am Anfang kann sich ein erhöhter Speichelfluss bemerkbar machen. Dieser verschwindet meistens nach kurzer Zeit.

+ **Vermehrtes Zähnepressen:** In einigen Fällen verstärkt sich der Schlafbruxismus mit der Schiene nach einiger Zeit. Dann kann es sinnvoll sein sie im Wechsel zu tragen. D. h. eine Woche nachts mit Schiene und eine Woche nachts ohne Schiene z. B.. Auch ist es dann manchmal sinnvoll das Schienendesign zu ändern. Ein horizontales Frontplateau ist dann hilfreich um kurzfristig den Schlafbruxismus zu reduzieren, häufig im Wechsel mit einer anderen Schiene (um Zahnverschiebungen oder Zahnschmerzen zu vermeiden). Spüren Sie selber was Ihnen gut tut, werden Sie selber Spezialistin/Spezialist beim Tragen Ihrer Schiene.

+ **Reinigung:** Die Schiene sollte morgens nach dem Aufstehen mit einer harten Zahnbürste/Prothesenbürste und Seife gereinigt werden. Falls sich viel Zahnstein bildet, können Sie diese wöchentlich für 10 Minuten in Zitronensaft/Essig einlegen und dann kräftig abbürsten. In hartnäckigen Fällen hilft ein Ultraschallbad oder eine professionelle Reinigung in der Zahnarztpraxis oder in einem zahntechnischen Labor. Zusätzlich empfehlen wir die Schiene einmal in der Woche nach der gründlichen Reinigung in Chlorhexidin 0,2% für 1 Minute einzulegen um die Keimbelastung zu reduzieren. Auf keinen Fall heißes Wasser auf die Schiene fließen lassen, sonst verbiegt sie sich und passt nicht mehr.

+ **Verfärbungen:** Vermeiden Sie kurz vor dem Einsetzen der Schiene Getränke oder Nahrungsmittel, die stark färben (z. B. Wein, Rotkraut).

+ **Lagerung:** Tagsüber legen Sie die Schiene in den dafür vorgesehenen Behälter nachdem Sie diese gut abgetrocknet haben. Achten Sie darauf, dass ihr Haustier keinen Zugang zu ihr bekommt.

+ **Bruch:** Wenn die Schiene bricht oder Risse bekommt, dann lassen Sie diese reparieren oder erneuern.

+ **Beim Zahnarzt:** Bringen Sie Ihre Schiene immer mit, wenn Sie zum Zahnarzt müssen. Bei der Anfertigung von Füllungen und Zahnersatz muss diese angepasst oder manchmal sogar erneuert werden.

+ **Nach der Behandlung/Nebenwirkungen:** Wenn die Behandlung abgeschlossen ist und sie die Schiene weiter nachts tragen sollen, dann kommen Sie bitte halbjährlich zu Kontrollterminen in die Praxis. Dann wird überprüft ob Sie die Schiene immer noch benötigen und keine Schäden an der Schiene entstanden sind. Auch muss rechtzeitig überprüft werden, ob keine Nebenwirkungen entstanden sind, wie z. B. Zahnverschiebungen oder eine Veränderung der Bisslage.

+ **Fragen:** Bei weiteren Fragen wenden Sie sich vertrauensvoll an unsere Praxis!

Wir wünschen Ihnen gute Besserung mit Ihrer Okklusionsschiene,

Ihr Praxisteam Dr. Kares

Weitere Informationen unter www.dr-kares.de