

Skötselråd för apnéskena

Användning

Börja med att alltid följa de instruktioner för användning som du fått av din tandläkare eller sömnspecialist. Det är viktigt att du använder skenan varje natt för att uppnå bästa möjliga resultat i behandlingen av din sömnapné. Om skenan känns obekvämt i början, kan det krävas en period av gradvis vänjning där du bär skenan under kortare perioder för att långsamt öka till hela nätter.

Rengöring

Rengör din apnéskena dagligen för att förhindra uppkomsten av bakterier och dålig lukt. Använd en mjuk tandborste eller en borste speciellt avsedd för rengöring av tandproteser. Rengöringsmedlet bör vara mildt och fri från starka kemikalier som kan skada skenan. Undvik att använda tandkräm då detta kan vara för abrasivt. Skölj skenan noga under rinnande kallt till ljummet vatten efter rengöring.

Förvaring

När du inte använder din apnéskena, förvara den i behållaren som tillhandahålls av din tandläkare. Behållaren bör hållas ren och torr för att skydda skenan. Undvik att exponera skenan för direkt solljus eller extrema temperaturer, då detta kan orsaka deformation.

Kontrollera skenans skick

Regelbundet bör du inspektera din apnéskena för tecken på slitage eller skador. Om den spricker, blir missfärgad eller börjar passa dåligt, kontakta din tandläkare. En dåligt anpassad apnéskena kan minska effektiviteten i behandlingen av din sömnapné och även vara obekvämt.

Hantering av besvär

Om du upplever smärta, obehag eller andra problem relaterade till användningen av din apnéskena, är det viktigt att du inte slutar använda den utan att först prata med din tandläkare. Det kan krävas justeringar för att förbättra komforten och effektiviteten.

Regelbundna uppföljningar

Se till att regelbundet besöka din tandläkare för uppföljning och kontroll av apnéskenans passform och funktion. Detta är viktigt för att säkerställa att behandlingen är effektiv och att skenan inte orsakar andra tand- eller käkproblem.

Genom att följa dessa skötselråd och användningstips kan du maximera effektiviteten av din apnéskena och hur länge den håller.