

Skötselråd för bettskena

Förvaring

Förvara alltid din bettskena på en torr och ren plats när du inte använder den. Använd förvaringsasken som du fick tillsammans med skenan för att skydda den från damm och andra föroreningar. Se till att inte lämna skenan i direkt solljus eller i varma miljöer, som i en bil under sommarmånaderna, då detta kan deformera skenans form.

Rengöring

Efter varje användning, rengör din bettskena noggrant för att förhindra uppbyggnaden av bakterier och beläggningar. Använd en mjuk tandborste och kallt till ljust vatten, kombinerat med en mild tvål eller ett rengöringsmedel som rekommenderas av din tandläkare. Undvik att använda tandkräm då detta kan vara för abrasivt. Undvik även att använda varmt vatten och hårda borstar som kan skada skenans material. Efter rengöringen, skölj skenan noggrant och låt den lufttorka på en ren handduk innan du förvarar den i asken.

Kontrollera regelbundet

Inspektera din bettskena regelbundet för tecken på slitage eller skador. Om du upptäcker sprickor, hål eller om skenan känns lös, kontakta din tandläkare för att diskutera om den behöver ersättas eller justeras. Det är viktigt att skenan sitter ordentligt för att den ska kunna fungera som avsett och vara bekväm att använda.

Hantera varsamt

Se till att alltid hantera din bettskena med rena händer för att förhindra överföring av bakterier. Undvik även att tugga på skenan eller bita extra hårt i den, då detta kan orsaka onödigt slitage.

Prata med din tandläkare

Gå till tandläkaren regelbundet för att kontrollera att din bettskena fortfarande passar som den ska och för att eventuellt få den professionellt rengjord om det behövs. Detta är viktigt för att förlänga skenans livslängd och säkerställa att den fortsätter att skydda dina tänder effektivt.

Genom att följa dessa skötselråd kan du hjälpa till att förlänga livslängden på din bettskena och hålla både din mun och skenan i bästa möjliga skick.