

Informationen zur Aufbissschiene

Sie haben von uns eine Knirscher- oder Aufbissschiene erhalten. Wir möchten Ihnen in diesem Zusammenhang einige Tipps mit auf den Weg geben.

Pflege

Reinigen Sie die Schiene nach dem Tragen mit einer extra Handzahnbürste und Handflüssigseife. Anschließend spülen Sie die Schiene gründlich mit klarem Wasser ab

Sollten sich Ablagerungen bilden legen Sie die Schiene über 20 Minuten in eine Lösung aus 50% Wasser und 50% farbloser Essigessenz.

Bitte verwenden Sie keine Reinigungstabs oder Zahnpasta zum Reinigen der Schiene.

Tragezeiten

In der Regel tragen Sie die Schiene nur nachts beim Schlafen.

Zur Eingewöhnung gerne auch tagsüber oder am Abend für anfangs 1-2 Stunden.

Bei akuten Schmerzzuständen tragen Sie die Schiene bitte so oft wie möglich.

Auf jeden Fall die Schiene beim Essen herausnehmen.

Es empfiehlt sich die Schiene immer nur auf geputzte Zähne einzusetzen.

Sonstige Hinweise

Schienen schonen Ihre Zähne und das Kiefergelenk sowie die Kaumuskulatur. Sie bekämpfen somit die Symptome des Knirschens. Die Ursachen beheben Sie nicht. Sorgen Sie selbst für Maßnahmen, die Stress verhindern oder ausgleichen.

Unterstützend kann eine Physiotherapie indiziert sein.

Vermeiden Sie Kaugummikauen, da dadurch die Muskulatur noch mehr angeregt wird. Sie können Ihre Schiene auch als Medikamententräger benutzen, in dem Sie einmal pro Woche Elmex Gelee hineingeben und die Schiene dann über Nacht tragen.

Bringen Sie bitte Ihre Schiene zu jedem Kontrolltermin mit.