



Patienteninformation

Die kleine Schiene soll die Anspannung Ihrer Kiefer- und Nackenmuskeln reduzieren. Mit der Schiene kann festgestellt werden, ob nächtliches Knirschen und Pressen auf die Zähne während der Nacht zu Ihren Symptomen beitragen. Schienentherapie kann zu notwendigen Folgebehandlungen führen. Die erste Phase ist notwendig für die Planung. Ihr Zahnarzt wird Ihnen zu dieser Zeit weitere Informationen geben können.

Was ist normal?

- Die Angewöhnung braucht manchmal etwas Zeit. Viele Patienten benötigen drei oder vier Nächte, um normal schlafen zu können. Sollten Sie nach dieser Zeit noch Probleme haben, sollten Sie Kontakt mit Ihrer Praxis aufnehmen. (Am Anfang nehmen einige Patienten die Schiene unbewusst in der Nacht heraus. Dies ist kein Grund zur Besorgnis.)
- Ein leichtes Spannungsgefühl bei den Zähnen ist am Anfang normal, sollte aber nach ein paar Nächten nachlassen.
- Sollten neue Symptome in den Kiefergelenken oder Kaumuskeln auftreten, nehmen Sie bitte umgehend Kontakt mit der Praxis auf.

Auf was müssen Sie achten?

- Wenn Sie die Schiene beim Aufstehen aus dem Mund nehmen, werden Ihre Zähne möglicherweise nicht sofort zusammenpassen. Dies ist ein Zeichen, dass Ihre Zähne den Unterkiefer in eine falsche Position drücken, was vielleicht auch die Ursache für Ihre Probleme ist. Diese veränderte Position ist sehr wichtig für die weitere Behandlung. (Manchmal dauert es einige Minuten, bis die Zahnstellung wieder bequem ist.)
- Wenn Sie die Schiene am Morgen aus dem Mund nehmen, schliessen Sie langsam den Kiefer wieder bis zum ersten Zahnkontakt. Häufig ist dieser Erstkontakt immer an der gleichen Stelle. Merken sie sich bitte die Kontaktstelle(n), damit Sie in der Praxis diese Position zeigen können!

- Teilen Sie Ihrem Zahnarzt auch andere Veränderungen mit, z.B. Zähne, die beim Kauen stören, oder Veränderungen bei den Schlafgewohnheiten.

Pflege

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Schiene nur auf absolut saubere Zähne setzen, denn der Speichel kann nicht mehr über die durch die Schiene abgedeckten Zähne fließen.

Nach dem Tragen sollte die Schiene gereinigt werden. Verwenden Sie hierfür die normale Zahnbürste und Zahnpaste Ihrer Wahl. Besonders wenn Ihre Schiene im Unterkiefer angepasst wurde, können sich (genau wie auf den Zähnen) Zahnsteinablagerungen bilden. Die Schiene kann mit jedem handelsüblichen Entkalkungsmittel gereinigt werden. Die Säuren greifen den Kunststoff nicht an. Nach der Auflösung des Zahnsteins wird die Schiene nochmals mit der Zahnbürste und Zahnpaste gereinigt.

Wenn Sie Ihre Schiene ohne Hände von den Zähnen entfernen können (nur mit Zunge oder Lippen), dürfen Sie sie nicht mehr verwenden und sollten sofort einen Termin vereinbaren. Nehmen Sie die Schiene zu jedem Kontrolltermin mit, besonders wenn Schleifspuren auf der Bissfläche sichtbar sind. Nichts hält ewig, oft können aber kleine Beschädigungen repariert werden. Sie sollten damit rechnen, dass eine neue Schiene alle zwei bis drei Jahren notwendig wird.

Psychischer Stress aktiviert die Kaumuskulatur (zum Teil auch die Nackenmuskulatur). Dies kann wiederum dazu führen, dass Sie auf Ihren Zähnen schleifen oder auf Ihre Zähne pressen. Alles, was zur Entspannung beiträgt, ist von Vorteil. Dies können Massage, Physiotherapie oder andere entspannende Aktivitäten sein.

Die meisten Patienten brauchen nicht jede Nacht ihre Schiene zu tragen. Nach der ersten Phase der Behandlung sollten Sie versuchen, ohne sie zu schlafen. (Viele Patienten können ihre Symptome kontrollieren, indem sie die Schiene nur ein bis zwei Wochen im Monat tragen.) Wenn Sie glauben, dass Sie die Schiene ständig tragen müssen, informieren Sie Ihre Praxis. In manchen Fällen kann ein anderer Schientyp sinnvoller sein.



Patient Information

The bite appliance which your dentist has fitted to your teeth is used to help determine whether grinding and clenching during the night are contributing to your symptoms. It is designed to reduce the tension of your jaw and neck muscles. After this initial phase, many different types of treatment may be indicated. Your dentist will provide more information concerning your specific situation.

What is normal:

- It may take some time to adapt to the appliance, but if you cannot sleep properly after four or five nights, you should contact your dentist for adjustment. (Some patients remove the appliance unconsciously during the night. Do not panic if you wake up without it in your mouth.)
- A slight tension of the teeth covered by the appliance or the teeth which bite on it may occur, which should disappear fairly quickly.
- Should any new discomfort occur in your jaw joints or muscles, this should be reported immediately to your dentist.

What may occur:

- Your teeth may not fit together normally when you remove the appliance from your teeth in the morning. This is a sign that your teeth are forcing your lower jaw into an unnatural position, which may be part of the problem. This changed position is very important information for your dentist to help him/her in the planning of further treatment! When you remove the appliance in the morning, relax and slowly close your teeth until you feel the first contact, which will frequently be in the same place. Memorize it! You will then be able to "slide" your teeth into their normal position. Naturally, any other changes you notice when using your splint should also be reported.

Care and Hygiene

You should always clean your teeth meticulously before sleeping with the splint, since saliva cannot help neutralize the acids produced by bacteria.

Each morning, you should clean the device with your toothbrush and normal toothpaste. Especially if it has been made to fit your lower teeth, you may find white deposits (calculus) on the appliance over time. These can be removed with an acid such as vinegar or any household decalcifier such as those used in showers or sinks. These acids do not damage the plastic. Be sure to rinse thoroughly afterwards and brush the splint with your normal toothbrush and toothpaste.

If you can dislodge the splint from your teeth with your lips or tongue (and do not have to use your hands to remove it) you should immediately discontinue use and contact the practice to have the retention increased.

Take your appliance to every recall appointment, especially if you see grinding marks where the opposing teeth touch it. Nothing lasts forever, and sometimes the damage can be repaired, but you should expect to need a new appliance every two to three years.

Psychological stress activates the chewing muscles (and some neck muscles) and this in turn can cause you to grind or clench on your teeth. The activity of the muscles depends in part on the position of your lower jaw, and this can also explain why the symptoms vary greatly between patients.

Anything which helps you relax is good. This may be massage, physical therapy, or simply becoming aware of the situations which cause you to clench with your teeth.

Most patients do not need to use their splint every night. After the initial phase of treatment you should try to sleep without it. (Many patients can control their symptoms by using the splint only one to two weeks per month.) If you feel that you need to wear the splint constantly, inform your dentist. A different type of splint may be preferable.