

Schnarch-Schienen Merkblatt

Ursachen des Schnarchens:

Das Problem des Schnarchens, ist weltweit bekannt. Ursachen des Schnarchens können sehr unterschiedlich sein. Alle Schnarch-Varianten beinhalten aber dasselbe Problem.

Sie stören den eigenen Schlaf und auch den Schlaf von Mitbewohnern. Betroffene fühlen sich oft müde und unausgeruht. Ihre Partner leiden häufig ebenfalls unter Schlafmangel. Obstruktiver Schlafapnoe, also Atemaussetzer, können sogar gefährliche Gesundheitsschäden verursachen.

Apnoeclear ist eine massgefertigte Anti-Schnarchschiene:

Schnarchschienen oder auch Unterkiefer-Protrusions-Schienen genannt, werden während des Schlafs getragen. Der Unterkiefer wird dabei in einer leichten Vorlage fixiert. Wir nennen das die vorgeschobene Parkposition des Unterkiefers.

Der Rachenraum wird so während dem Schlaf leicht erweitert. Atemaussetzer (obstruktiver Schlafapnoe) und Schnarchgeräusche können damit reduziert oder ganz verhindert werden. Gleichzeitig wirkt die Schnarchschiene gegen Zähneknirschen, Zungen-oder Wangenbeissen und Kiefergelenk-Arthrose.

Eingewöhnung und Nebenwirkungen der Anti-Schnarch-Schienen:

Die Eingewöhnung an eine Apnoeclear-Schiene, dauert zwischen einer und vier Wochen.

Der anfänglich leichte Druck auf Kiefer und Gebiss, ist in dieser Zeit völlig normal.

Danach sind diese milden Beschwerden meistens ganz weg.

Es wurde auch schon von anfänglicher Mundtrockenheit oder übermässigem Speichelfluss berichtet. Diese Symptome vergehen nach der Eingewöhnungszeit.

Tipps:

Gegen die leichte Gebissverspannung am Morgen, empfehlen wir die Zahnreihen nach dem Entfernen der Schiene, 15 Sekunden mit leichtem Druck aufeinander zu pressen. So bringen wir die Zähne wieder in die gewohnte Bisslage.

Diese Anfangs-Beschwerden lösen sich allmählich meistens von selbst.

Setze zu Beginn Deine Schiene schon etwas früher vor dem Zubettgehen ein. So kannst Du Dich bereits im wachen Zustand an deren Sitz gewöhnen.

Du solltest das Tragen Deiner Apnoeclear-Schiene nicht erzwingen.

Wenn es die Situation erfordert, pausiere einfach 1-2 Nächte.

Die Schiene wird nach der Eingewöhnungszeit Dein Freund und nicht Dein Feind 😊.

Die Kosten einer Apnoeclear-Schiene:

Bei bestimmten Voraussetzungen, werden die Schnarchschienen zum Teil- oder ganz von Krankenkassen übernommen.

Um die Kosten voll zu erstattet, benötigst Du in der Regel eine Diagnose von einem Spezialisten, der Dir eine Apnoeclear-Schnarch-Schiene verordnet.

Und jetzt wünschen wir einen angenehmen und erholsamen Schlaf.