

FRÅGOR & SVAR

Att använda bettskena

Varför bettskena?

När man använder en bettskena avlastas både käkleder och muskulatur i käk-området. Bettet blir mer stabilt med bettskenan på plats. Tuggmuskulaturen slappnar av, käklederna belastas mindre och tandemaljen slits inte heller så mycket om du gnisslar tänder.

Hur länge använder man den?

Vanligast är att bettskenan används under en viss period. Kan variera från veckor upp till långa perioder beroende på vad som orsakar besvären.

När ska man använda den?

Det vanligaste är att skenan används på natten, men även ibland på dagtid, till exempel vid bilkörning, träning och framför datorn.

Hur känns det att bära bettskena?

Det kan kännas lite obehagligt i början. Skenan kan upplevas stor och klumpig de första dygnet men detta brukar gå över när du använt skenan en tid. En del kan uppleva kväljningskänslor och få en större salivutsöndring men detta går över. Tänderna kan också kännas ömma, speciellt på morgonen.

Vad kan man göra åt obehaget?

En tid efter du fått bettskenan går du på kontroll hos din tandläkare. Då får du hjälp om den behöver justeras. Om obehagen inte går över – kontakta din tandläkare igen!

Märks det att bettet förändras?

Som en naturlig följd av avslappning i muskulaturen kan du uppleva att bettet har ändrat sig något. Detta brukar vara speciellt tydligt direkt efter man tagit ur sin skena. Justering av skenan ingår i priset upp till 3 månader efter du fått din bettskena.

Ska man rengöra bettskenan?

Behandling med bettskena förutsätter god munhygien. Borsta därför tänderna innan du sätter in skenan i munnen. Det är också viktigt att du rengör skenan när du använt den, det kan du göra med tandborste och lite diskmedel.

Bettskenan kan förvaras torrt och öppet. Ibland kan det bli lite kalkavlagringar på skenan. Dessa har ingen betydelse för funktionen, men kan se lite tråkiga ut. Om du låter skenan ligga i ett glas med 1 del vatten blandat med 1 del 12 % ättiksprit över dagen kan du sedan på kvällen borsta bort den upplösta kalken.

Ett sista tips!

Gör ALLTID på följande sätt innan du sätter skenan på plats i munnen. Gapa – bit ihop kant i kant med framtänderna 2 gånger, gapa upp och sätt in skenan. Detta för att käkledsdiskarna skall ligga så bra som möjligt under tiden du använder skenan.

Lycka till!