

Uniapneakiskon käyttö ja kotihoito

Apneakiskon tarkoitus ja käyttö

Kyseessä on laite, joka kiinnitetään hampaisiin nukkumisen ajaksi. Laitteen avulla alaleuka pidetään unen ajan normaalia edempänä. Kiskoa voi käyttää aina nukkuessa (sekä yö- että päiväkäytössä) tarpeen mukaan.

Mahdolliset käyttöongelmat

- Ohimeneviä tuntemuksia esiintyy kiskohoidon alkuaikoina.
- Leukanivel-oireita ja poskilihasten kipeytymistä saattaa esiintyä.
- Hampaiston puruarkuus on myös mahdollista alku-aikoina.
- Syljeneritys voi lisääntyä. Joillakin kisko aiheuttaa suun kuivumistunnetta.
- Pudotessa kisko rikkoutuu helposti.

Päivittäinen hoito

- Huolehdi hyvin suuhygieniasta. **Pese hampaat** huolellisesti fluorihammastahnalla aina ennen kiskon laittamista suuhun.
- **Puhdista kisko** aina ennen ja jälkeen käytön juoksevilla vedellä sekä tähän tarkoitukseen varatulla hammasharjalla tai proteesiharjalla. Pesuaineena voit käyttää mietoja, nestemäistä käsitiskiainetta (esim. Fairy) tai apteekista saatavaa hammasproteesin puhdistukseen tarkoitettua geeliä (Curaprox).



- Apteekista saat desinfektio-liuoksia/-tabletteja (esim. Nitradine tai Corega), joilla voit puhdistaa kiskon 2-3 kertaa kuukaudessa. Myös laimeassa etikka-vesi liuoksessa liotus puhdistaa sakkaumat kiskosta (2 dl haaleaa vettä + 2 rkl etikkaa).



Säilytys

Kiskon voi säilyttää kuiviltaan, mikäli se on käytössä päivittäin. Jos kisko on käytössä vain satunnaisesti, saattaa kuivasäilytys kutistaa sitä. Tällöin suositellaan säilytystä uppovedessä, joka vaihdetaan päivittäin.

Ota apneakisko aina mukaasi mennessäsi omalle hammaslääkärillesi!