

EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

HUR DU ANVÄNDER BETTSKENAN OCH SKÖTER DEN HEMMA

Syftet med bettskena

Med bettskenan behandlas besvär i käklederna och tuggmusklerna. Det främsta syftet är att balansera bittet, minska belastningen på käklederna samt slappna av tuggmusklerna. Dessutom skyddar skenan tänderna mot slitage på grund av gnissling.

Användning

Det vanligaste är att använda skenan bara nattetid men i vissa fall behövs den även dagtid. **Det är viktigt** att du följer tandläkarens anvisningar.

Problem i början

- Skenan kan i början kännas stor och öka salivutsöndringen.
- Skenan kan också trycka på någon tand i början.
- Du kan vänja dig vid skenan genom att sätta in den i munnen en halv timme före läggdags.
- När du börjar använda bettskena händer det lätt att du biter dig i kinden av misstag.
- När du tar ut bettskenan ur munnen på morgonen kan det kännas som om bittet inte stämmer. Detta kan vara en naturlig följd när bettmusklerna slappnar av.

Skötsel

- Se till att ha bra munhygien. **Borsta alltid tänderna** noga med fluortandkräm innan du placerar skenan i munnen.
- **Rengör alltid skenan** före och efter användning under rinnande vatten med därtill avsedd tandborste eller protesborste. Som rengöringsmedel kan du använda ett mildt, flytande handdiskmedel (t.ex. Fairy) eller rengöringsgel för tandproteser (Curaprox) från apoteket



- På apoteket finns lösningar/tabletter för desinfektion (t.ex. Nitradine eller Corega) för rengöring av skenan 2 - 3 gånger i månaden. Skenan kan också blötläggas i en svag lösning med ättika och vatten (2 dl ljummet vatten + 2 msk ättika) för att ta bort fällningar.



Skenan kan förvaras torrt om den används dagligen. Om skenan endast används sporadiskt kan torrförvaring krympa den. I så fall rekommenderas förvaring nedsänkt i vatten som byts ut dagligen.

KOM IHÅG ATT TA MED BETTSKENAN NÄR DU BESÖKER TANDLÄKAREN!!

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.