

# EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

## HUR DU ANVÄNDER SÖMNA NESKENAN OCH SKÖTER DEN HEMMA

### Syftet med apneskenan och hur den används

Det handlar om en anordning som fästs på tänderna under sömnen. Skenan håller underkäken längre fram än normalt under sömnen. Du kan alltid använda skenan när du sover (både dag- och nattbruk) efter behov.

### Eventuella problem med användningen

- Du kan ha övergående obehag den första tiden du använder skenan.
- Du kan få symtom från käklederna och ont i kindmusklerna.
- Du kan också kännas ömt att bita ihop tänderna den första tiden.
- Salivutsöndringen kan öka. Du kan också känna dig torr i munnen.
- Skenan går lätt sönder om den tappas.

### Daglig 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.



## Förvaring

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.

**Ta alltid med apneskenan till din egen tandläkare!!**

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi/sv](http://www.vsshp.fi/sv) • Växel 02 313 0000

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