

Schnarcherschienen

Nächtliches Schnarchen macht nicht automatisch krank. Aber für die Umgebung des Betroffenen ist es dennoch unangenehm. Meist stört man den Partner in der nächtlichen Erholung, was für den Schnarchenden auch oft unangenehm ist. Dennoch schnarcht er ja nicht bewusst oder könnte das beeinflussen.

Im Schlaf entspannt sich die Muskulatur; auch die von Kiefer und Zunge und führt dazu, dass der Unterkiefer samt Zungenkörper in den Rachenraum rutscht, die Atemwege einengt und somit die lästigen Schnarchgeräusche erzeugt.

Verschiedene Faktoren können dies begünstigen:

- Anatomie (große Rachenmandeln, Verlegung der Atemwege etc.)
- Alkoholkonsum
- Übergewicht
- Medikament
- Schlafposition

Bedenklich wird es dann, wenn es beim Schnarchen zum Aussetzen der Atmung kommt: der sog. **Schlaf-Apnoe**. Meist bemerkt der Betroffene dies zunächst nicht, denn es passiert unbewusst während des Schlafens. Hierbei wird die kontinuierliche Atmung unterbrochen, der Körper bekommt weniger Sauerstoff. Das kann z.T. erhebliche Folgen haben.

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit trotz ausreichend Stunden Schlaf
- Atemnot
- Gedächtnisstörungen
- gesteigertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Falls Sie von Schnarchen betroffen sind, sollte eine Diagnostik beim Zahnarzt und beim HNO-Arzt erfolgen. Ggf. wird ein Schnarchscreening durchgeführt. Sollte es sich um eine Schlafapnoe handeln erfolgt die weitere Diagnostik im Schlaflabor. Die spezielle Therapie bei Schlafapnoe ist individuell unterschiedlich und geht vom Tragen einer Sauerstoffmaske über ggf. Gewichtsreduktion bis hin zur Schnarcherschiene.

"Normales" Schnarchen wird in aller Regel mit einer Schnarcherschiene therapiert, um die Schlaf- und Lebensqualität von Betroffenen und Partnern zu verbessern.

Mithilfe von individuellen Schnarcherschienen kann man das Schnarchen stark verringern oder sogar ganz beseitigen. Die Schiene hält während des Schlafs den Unterkiefer und die Zunge weiter nach vorne und macht damit den Atemweg freier. Die Luft kann ungehindert hindurch strömen und Sie schnarchen weniger oder gar nicht mehr.

Wir arbeiten mit dem Fachlabor zusammen, die viel Erfahrung auf dem Gebiet der Schnarcherschienen haben. Durch eine große Auswahl an unterschiedlichen Systemen finden wir das für Sie passende Gerät.

Vor- und Nachteile einer Unterkiefer-Protrusionsschienen:

Vorteile:

- keine Geräte nötig
- keine Nasensonde oder Nasenmaske
- freie Beweglichkeit während der Nacht

Nachteile:

- Gewöhnungsphase möglich
- gelegentlich zu Beginn Fremdkörpergefühl

- bei Änderungen an den Zähnen Reparatur oder erneute Herstellung nötig
- vermehrter Speichelfluss in der Gewöhnungsphase
- Druckstellen - diese können wir in der Praxis leicht entfernen
- anfängliche Verspannungen der Kaumuskulatur

Tipps für die Eingewöhnungsphase mit einer Schnarcherschiene

Mit den folgenden Tipps gewöhnen Sie sich schneller und leichter an die Schnarcherschiene.

- Beginnen Sie Ihre Tragezeit schon am Abend, um ein besseres Gefühl für Tragen und ggf. Herausnehmen zu bekommen. Tragen Sie die Schnarcherschienen in den ersten Tagen beispielsweise beim Fernsehen.
- In den ersten Tagen reicht eine Anwendungsdauer von 15 bis 20 Minuten aus.
- Steigern Sie die Anwendungszeit täglich um einige Minuten. Ideal sind 10-Minuten-Schritte.
- Setzen Sie die Schnarcherschienen erst dann in der Nacht ein, wenn Sie diese ohne Einschränkungen eine Stunde lang tragen können.

Handhabung und Reinigung der Schiene

Eine fehlerhafte und unzureichende Pflege begünstigt Bakterienwachstum und Materialverschleiß. Wichtig: Sobald die Schnarchschienen defekt sind, melden Sie sich umgehend bei uns. Denn fehlerhafte Schienen erfüllen ihre Funktion nicht mehr richtig.

Regelmäßige Reinigung

Reinigen Sie Ihre Schnarchschienen am besten wie eine Zahnspange oder Prothese. Ideal ist die Reinigung nach jeder Anwendung. Nehmen Sie dazu die Schnarchschienen heraus und bürsten Sie diese vorsichtig mit einer Zahnbürste ab. Verwenden Sie am besten eine Handzahnbürste. Wasser reicht meistens aus. Denken Sie daran, nur kaltes oder lauwarmes Wasser zu verwenden. Ist das Wasser nämlich zu heiß, verformen sich die Schienen sehr schnell. Zur Intensivreinigung empfehlen wir Ihnen eine Prothesenreinigungsschaum, den es im Drogeriemarkt zu kaufen gibt.

Wenn Sie die Schiene nicht tragen, bewahren Sie sie in der dazugehörigen Box auf.

Bevor Sie die Schnarchschienen einsetzen, reinigen Sie Ihre Zähne und Zahnzwischenräume sorgfältig. Die Abdeckung der Zähne verhindert das Umfließen mit Speichen und kann so zu einer erhöhten Kariesentwicklung beitragen. Wir empfehlen die Remineralisierung mit entsprechenden Produkten z.B. Aligner Foam der Firma Curaprox.

Wie lange muss die Schnarchschiene getragen werden?

Die Schienen sollten nach der Gewöhnungsphase während des Nachtschlaf getragen werden. Das führt laut Studien zu einer Erfolgsquote von 80 bis 90 % (Kein Schnarchen mehr oder deutliche Reduktion)

Kosten von Schnarchschienen

Für eine individuelle Schnarchschiene sollten etwa 400 bis 700 € Investition eingeplant werden. Diese halten aber im Vergleich zu den angebotenen „Internet-Varianten“ deutlich länger, sind präziser und komfortabler zu tragen.

Die Kosten für eine Protrusionsschiene werden nur bedingt von den Krankenkassen übernommen. Können Sie nachweisen, dass die Schnarchschiene für Sie medizinisch unbedingt notwendig ist,

stehen die Chancen gut. Leiden Sie unter Schlafapnoe, ist das gesundheitsgefährdend. Sie können sich dafür eine Bestätigung von Ihrem Arzt holen.