

Informationen zu Ihrer Aufbissschiene

Die Aufbissschiene, die Sie heute von uns erhalten haben, ist z.B. bei einer **craniomandibulären Dysfunktion** (CMD) oder Parafunktionen wie Knirschen oder Pressen bei konsequenter Anwendung sehr hilfreich.

Die Schiene hat die Aufgabe, Ihre Kaumuskeln zu entspannen und alle beteiligten Gewebe in eine günstige Position zu bringen, zu entlasten und zu schützen.

- Die Schiene wird in der Regel nachts getragen, da Sie dann Ihr Verhalten nicht bewusst beeinflussen können. Ziehen Sie Ihre Schiene regelmäßig an! In den ersten 6 Wochen sollten Sie die Schiene **jede Nacht tragen**. Haben Sie bitte Geduld, wenn vor allem in den ersten 1-2 Monaten der Eindruck entsteht, es würde sich eine zu geringe oder keine Verbesserung von Beschwerden einstellen.
- Da sich die Position des Kiefers während der Tragezeit der Schiene meist verändern wird, ist eine mehrmalige **Kontrolle durch den Zahnarzt** mit einer entsprechenden Anpassung (Adjustierung) wichtig.
- **Tagsüber** ist es wichtig, dass Sie sich durch **Selbstbeobachtung** eine Gewohnheitsänderung antrainieren: Wenn Sie sich in Ruhe befinden, also nicht kauen, schlucken oder sprechen, sollten Ihre Lippen geschlossen sein, sich Ihre Zähne jedoch nicht berühren (Ruheschwebe). Es kann hilfreich sein, die Zunge zur Abstützung flächig in den Gaumen zu legen. Sie sollte dabei nicht gegen die Zähne gepresst werden.
- Auch wenn Sie dauerhaft keinen Einfluss durch die Schiene mehr spüren, sollten Sie die Tragezeit nur nach Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt ändern. Im Allgemeinen wird die adjustierte Schiene (s.o.) auch bei Nachlassen der akuten Beschwerden aus vorbeugenden und erhaltenden Gründen regelmäßig, wenn auch evtl. reduziert getragen (mind. 2x wöchentlich).
- Wenn **unerwartete Probleme** auftreten, melden Sie sich bitte bei uns oder bringen Sie die Schiene mit, wenn Sie in Kürze einen Termin haben sollten.
- Auch bei Terminen die nicht direkt mit der Aufbissschiene zu tun haben (z.B. Füllungen), bringen Sie die Schiene zur Kontrolle der Passgenauigkeit nach dem zahnärztlichen Eingriff mit, um einen weiteren Termin zu vermeiden.
- **Aufbewahrung:** Bewahren Sie die Schiene in der Dose, die wir Ihnen mitgeben, oder in einem Glas mit Wasser auf. Legen Sie die Schiene nicht in Taschentücher eingewickelt beiseite und stecken Sie sie nicht in eine Kleidungs tasche. Achten Sie darauf, die Schiene für Haustiere unzugänglich aufzubewahren.
- **Reinigung:** Im Allgemeinen genügt eine Reinigung innen und außen mit einer einfachen Zahnbürste und Spülmittel oder Waschlotion. Um die Schiene auch von weiteren bakteriellen Anhaftungen zu befreien, empfiehlt es sich, die Schiene hin und wieder in eine auflösbare Reinigungstablette für Prothesen oder Zahnsparren einzulegen (z.B. Kukident, bitte Packungsbeilage beachten). Die Schiene verformt sich bei Einwirkung von zu großer Hitze. Sie ist nicht spülmaschinenfest!