

Om du ej slutar snarka?

Värm skenan igen och för fram käken några mm längre. En liten ökning kan ge stor effekt Jämför utseendet med bilderna 1 - 2.

Om den ej känns bekväm?

Det är vanligt att man känner ömhet några minuter efter uttaget på morgonen. Detta är helt normalt. Det obekväma blir mindre och mindre tills det slutligen försvinner helt. Undvik att bita ihop käkarna de första minuterna efter uttag så normaliserar spänningen helt.

OBS! Alla tänder måste greppa

Känns det ömt vid viss tand eller t ex i hela framtandsraden bör omformning ske.

Troligen är det för små bettavtryck. Alla tänder skall bära belastningen och ha bra grepp. Skenan bör heller inte glappa. Sug då hårdare vacuum och glöm ej att "massera" och trycka till skenans sidor så att kanterna formar sig tätt mot tandsidor och tandhalsar.

Om du spottar ut?

Det löser sig om du tar dig tid! De första 2 veckorna kan det tänkas att din SnorBan® far ut då och då. Ge inte upp - genomsnittsanvändare behöver ofta 14 dar för att vänja sig.

Tips: En elastisk linda (som ett större pannband, runt haka och över hjässa håller munnen stängd tills du reflexmässigt behåller skenan. Effektivt!

Problem att andas via näsan?

Med SnorBan® kan man bara andas genom näsan. De allra flesta som vanligtvis mun-andas upplever dock att SnorBan® i sig gör det lätt att andas rätt, dvs genom näsan.

Munandning torkar ut slemhinnorna och s k näsvidgare rekommenderas varmt om man ligger med öppen mun - symptomen är torr mun och torr skena på morgonen.

Man kan borra små lufthål i fronten. Vi vill dock inte rekommendera det annat än till dem som absolut inte kan andas genom näsan.

Borra i godset mellan över- och underkäke så att luften går in - inte så att luften kommer mot tänderna. Använd 3 - 3,5 mm borrar när skenans formats pga att du måste veta var framtänderna finns. Tag en ny, vass borrar. Kyl skenan och borra med lågt varvtal så blir snittet i hålet bra. Släta till med upphettad sked.

Frisk saliv

De första nätterna kan somliga bara använda den under en del av natten, men man vänjer dig gradvis. - För vissa är detta lite jobbigt, men håll ut någon vecka så kommer du att vara tacksam för att du kämpade. Ökad salivutsöndring är helt normalt i början och upphör efter hand.

Skötsel och förvaring

Borstning: Alltid före och efter användning. Byt skena då den känns sträv och ohygienisk.

En gång/vecka kan den gärna ligga några tim i munvatten och sedan sköljas. Därefter torr.

SnorBan håller i flera år

Forma om skenan om den har blivit lite "utgången" så sitter den stadigt igen. Den kan formas om cirka 4-5 gånger, minst. Priset är så lågt om tex flera går ihop och köper 3(=4) st att man bör kunna prioritera den fräscha känslan hos en ny skena då och då. Priset finns på vår hemsida.

Stort tack för att du vill prova vår snarkhjälp!

Vi värdesätter feedback. Ris eller ros. "Rosorna" får du gärna dela ut till behövande vänner. Ris är inte så bra, men kan hjälpa oss att bli lite bättre. Glöm ej att se nyheterna på vår hemsida i höst.

Tre kliniska studier finns på Medline: Sökordet är SnorBan. Är hos Läkemiddelsverket CE-reg med tekniskt hjälpmedel



Nyhet!
Nu lättare
att forma!

SnorBan®

SNARKSKENAN

SnorBan® är formgiven för att hålla underkäken framdragen 3 - 4 mm. Tungan följer med och då spänns de slappa, mjuka vävnader som blockerar



Käke röntgagad: Utan/ med SnorBan



luftpassagen och luftvägen blir vidgad. Snarkljuden upphör omgående. Röda strecket visar vidgningens storlek.

Testa att göra dina snarkljud och samtidigt föra fram underkäken. Märk hur det tystnar.

Svårt att andas via näsan? Prova näsvidgare!

Ofta lindras problemet med SnorBan®. Vår egenutvecklade, "osynliga" och justerbara, näsvidgare Mega-Vent® kompletterar snarkskenan och säljs i höst. (Tills dess rekommenderar vi Apotekets.)

Vi tror (högst oventenskapligt) att syrebrist (dvs inte tyngdlagen!) orsakar att munnen öppnas i sömnen. SnorBan® plus näsvidgare ger stängd mun samt ett lugnt kontinuerligt luftflöde. Man minskar då häftig kompensationsandning för att få mer syre och chansen att sluta snarka ökar markant. - Utan morgonens "ökenkänsla" i munnen.

Sömnapnéer och bruxism

SnorBan® är bara avsedd för social snarkning. Vid apnéer skall sjukvården kontaktas då det kan vara tecken på bakomliggande orsaker som kan kräva annan behandling. Vid lång väntetid till sömnutredning kan SnorBan® eventuellt vara ett bra alternativ tills annan åtgärd hinner sättas in.

SnorBan® kan även snabbt, enkelt och till låg kostnad indikera om behandlingsmetoden räcker innan vården belastas med dyrare åtgärder.

Vid tandgnissel, bruxism, ger skenan gott skydd för tänderna. Underkäksframdraget får kraften i käkleden att växlas av. Det går inte att pressa käkarna så hårt, vilket minskar tandslitage och spänningar. Se även NightGuard® på hemsidan.

Käkledsbesvär? Protes?

Ett fåtal personer kan av drabbas av käkledsbesvär pga framdraget. Detta är mycket ovanligt. Men vid kraftig smärta i käke/käkled som resultat av användningen eller vid varaktigt obehag bör användningen avbrytas. Några dagars uppehåll samt en omformning kan ibland hjälpa. Avbryt annars användningen.

SnorBan® skall ej användas vid protes eller vid svåra tandproblem då alla snarkskenas framdrag belastar tänderna. Råd gör då med tandläkare!

Så här lätt anpassas SnorBan

Tag fram: kastrull, klocka med sekunder, spegel och en skål kallt vatten.
Allt skall finnas på plats vid spisen då minsta tidsförlost gör skenan för kall.
OBS! Värm endast på spis. Det måste bli hett! Aldrig kaffekokare eller microvågsugn.

- ▶ 1. Koka upp tillräckligt med vatten (dvs 7-8 cm djupt) för att täcka SnorBan®
- ▶ 2. Tag av kastrullen då det kokar med ordentliga bubblor. Börja sen omgående steg 3.
- ▶ 3. Håll i skaftet och doppa själva skenan i det heta vattnet i **max 13 - 14 sekunder**. Skenan blir mycket mjuk - som gelégodis, så behandla dess kanter varsamt.
(Varning: Värms den mer än 15 sek mister den formen och blir oanvändbar.)
- ▶ 4. Doppa skenan max en halv sekund i en skål med kallt vatten. Placera genast skenan försiktigt på underkäkens tänder. På skaftet står det TOP - den sidan skall vara uppåt.
- ▶ 5. För försiktigt ihop käkarna så att överkäken passar in i skenans ovsida. Kontrollera i spegeln att du inte biter på "sargkanten". *(Kanten går att böja tillbaka. Värm då bara om)*
- ▶ 6. Skjut fram underkäken 3-4 mm och bit ihop kraftigt ungefär som figuren visar – framtänderna parallella i övre/nedre käke. Tryck ihop käkarna med händerna. (Det är svårt att bita framskjutet, men nödvändigt). Sug kraftigt med stängd mun så bildas vacuum och sargkanterna sugs in tätt runt tänderna. Tryck till kanterna så mycket det går med tungan. "Massera" och tryck samtidigt med fingrarna på sargkanterna så att de formar sig efter tändernas ojämnheter. Se Bild 1.

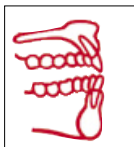


Fig A: Normalframdrag

Djupa bettmärken och markanta sidoavtryck är synnerligen viktigt!

Varje tand skall ha en djup fästpunkt i plasten för att bära den belastning som framdraget ger. Med bra, tydliga avtryck kommer skenan att kännas mjuk och behagligt komfortabel.

Fortsätt helst att forma några minuter. Plasten är påverkbar rätt länge. Kolla slutligen i spegeln att tänderna kommit ner djupt och är korrekt positionerade i centrumläget så som de är normalt.

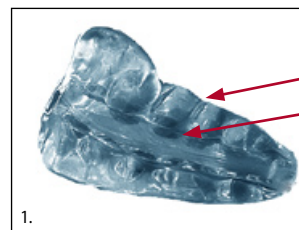
Efter några minuter svalnar skenan. Tag då ut den och kyl i vatten för att stabilisera formen.
– Svårare är det inte att göra din individuellt inpassade snarbskena. På mindre än en kvart...

Efterkontroll kan göra stor skillnad

Sätt åter in skenan i munnen och kontrollera passformen. Jämför över/underkäkes sidolägen med och utan skena så att inte någon sidoförskjutning skett. Känn hur underkäken nu hålls bekvämt framdragen.

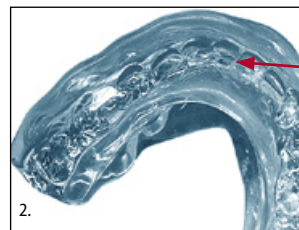
Om du inte är nöjd gör du om steg 1-6 igen. Om du bedömer att en ny uppvärmning är nödvändig - värm i så fall endast 10-12 sek. Se först på bilderna nedan.

Jämför din formade skena med bilderna nedan...



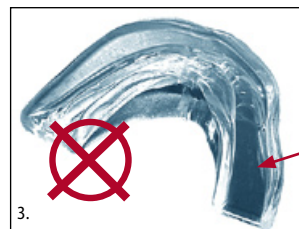
Bilden visar skenan i profil.

Notera hur väl sargkanterna formats efter tändernas sidor. Se även hur tänderna gjort mörka märken där de gått ner i plasten. Forma direkt mot plasten med fingrarna i en masserande, tryckade rörelse. Börja i fronten och arbeta in mot visdomständerna. Ju bättre du gör detta, ju skönare blir skenan. Glöm inte att suga vacuum och att trycka till med tungan.



Avtryck i skenan sett ovanifrån.

Här framgår hur avtrycken skall vara. Djupa och tydliga. Det är synnerligen viktigt att vattnet är riktigt varmt. dvs det skall stormkoka. Sen skall allt ske i rask följd, annars kallnar ju skenan och den blir inte så lätt att forma. Tryck ihop käkarna även med händerna och håll på så länge det går så kommer resultatet att bli bra.



En kundretur som formats oseriöst; "Den fungerar ej..."

Endast 4-5 % returnerar SnorBan® via 30-dagarsgarantin. 90 % av dem är dåligt eller inte alls formade, dessvärre. "Jag gjorde precis enligt instruktionen..." säger många, men en oformad skena fungerar ju inte alls. Den gör ont, skaver och känns otrevlig. Blir den däremot korrekt formad lovar vi att man upplever en helt annan komfortkänsla så vi är glada att du ger SnorBan® en seriös chans att lösa snarkproblemet.

Ser din skena ut ungefär som bild 1 och 2 ovan? Om inte kanske du skall forma om...

Slutligen skär man bort skaftet med vass kniv så nära bettskenan man kan. Vassa kanter skall avjämnas med en metallsked som hettas upp i kokande vatten och rullas över den vassa ytan. Vill du värma om senare utan handtag så doppar du bara skenan i vattnet med en sked.