



## **Användning och skötsel av bettskena**

Det är viktigt att du använder skenan hela tiden under natten, skulle den orsaka obehag, så återkom snabbt till tandläkaren för att fixa till den. I början kan man tycka att saliven ökat, men det är övergående.

Vid behandling med bettskena är det extra viktigt med en god munhygien. Borsta därför tänderna noga innan bettskenan sätts in i munnen.

Det är också viktigt att du rengör bettskenan varje morgon och kväll med en extra mjuk tandborste som tillhör endast skenan och använd tvål. Använd inte tandkräm då bettskenan kan repas.

Skenan ska förvaras i den ask som du har fått i samband med utlämningen.

Med jämna mellanrum kan man använda en Corega tablett för att lösa upp tandsten som kan bildas runt bettskenan ca 2ggr/ vecka.

Om skenans passform skulle förändras eller om skenan krånglar på annat sätt, kontakta oss. Ta med bettskenan vid varje besök hos oss. Visa upp den till oss innan undersökningar och eventuella nya behandlingar. Tror du eller vet du att du har behov av en bettskena så boka antingen en konsultationstid eller en undersökning och uppge att det gäller bettskena.

Att gnissla tänder eller pressa är vanligare än man tror. En del känner själva att de har spända käkmuskler och att de gnisslar tänder men långt ifrån alla vet om att de gör det. En tandläkare ser det ofta och bör då upplysa patienten om tillståndet. Om man sliter ner sina tänder på tuggytorna så kan det ge konsekvenser framöver som är besvärliga att göra något åt. Då kan en bettskena vara en enkel och billig lösning och på köpet ökar chansen till att du får en bättre avslappnad sömn.

Svea Tandklinik

Sveavägen 91,

113 50, Stockholm 08320820