

SCHNARCHSCHIENEN

Eine schnelle Lösung mit oft großer Wirkung

Schnarchen kann für den Betroffenen und seinen Partner sehr belastend sein. Schnarchen führt dazu, dass der Schlaf wiederholt kurz unterbrochen wird. Diese kurzen Unterbrechungen werden meist nicht wahrgenommen. Sie sorgen aber dafür, dass es keinen Tiefschlaf gibt. Bei der sogenannten Schlaf-Apnoe treten sogar wiederholte kurze nächtliche Atemaussetzer auf durch die Blockade der Atemwege. Durch schlechten Schlaf fühlen sich die Patienten am Morgen nicht regeneriert, sondern leiden unter Erschöpfungsgefühl und zunehmender Müdigkeit. Häufig bemerkt der Patient auch starke Mundtrockenheit, Heiserkeit oder Halsschmerzen.

Die nächtliche Ruhestörung des Partners ist für den Betroffenen selbst auch schlafraubend. Es können beim Schnarchen bis zu 70 Dezibel erreicht werden. Dies entspricht ungefähr einem Fernseher in Zimmerlautstärke. In rund 90 Prozent der Fälle kann die Schnarchschiene hier eine deutliche Erleichterung bringen und für schnelle Hilfe sorgen.

Es gibt vielfältige Ursachen für das Schnarchen wie zum Beispiel anatomische Verengungen in der Nase, vergrößerte Mandeln häufig bei Kindern oder ein zu großes Zäpfchen.

Die Schnarchschiene hilft beim sogenannten Zungengrundschnarchen. Dabei sinkt die Zunge während des Schlafes in den Rachenraum zurück und verengt so den Luftweg. Wenn die ausströmende Luft auf das entstandene Hindernis trifft, muss sie den Bereich unter erhöhtem Druck passieren. Dies versetzt das Gaumensegel in eine starke Schwingung und so entsteht das typische Schnarchgeräusch.

Wie funktioniert eine Schnarchschiene?

Um das Schnarchen zu verhindern, müssen die Atemwege freigehalten werden. Eine Schnarchschiene ist eine Protrusionsschiene, durch die der Unterkiefer nach vorne verlagert wird. Dies zieht auch den Zungenmuskel und das Unterkiefergewebe nach vorne. Dadurch entspannt sich die Rachenmuskulatur und die Atemwege werden freige-

halten. Die Schiene wird ähnlich wie eine herausnehmbare Zahnsperre getragen. Die Schnarchschiene besteht aus zwei getrennten Schienen jeweils für den Ober- und Unterkiefer, die durch flexible Gelenke miteinander verbunden sind. Schnarchschiene sind nur bedingt geeignet, wenn der Patient mehrere fehlende Zähne hat oder herausnehmbaren Zahnersatz trägt.

Wie werden Schnarchschiene angefertigt?

Um einen optimalen Tragekomfort zu gewährleisten, sollte eine individuell angepasste laborgefertigte Schnarchschiene erstellt werden. Hierbei werden beim Zahnarzt Abdrücke vom Ober- und Unterkiefer genommen. Eine zusätzliche spezielle Vermessung der individuellen Unterkieferprotrusion vermeidet das Auftreten von stärkeren Verspannungen des Unterkiefers. Die Protrusion kann in jedem Fall nachjustiert werden. Erster Ansprechpartner bei Verdacht auf Schlafapnoe ist in der Regel der Hausarzt. Voraussetzungen für die Verordnung einer Schnarchschiene ist eine ärztliche Diagnostik und eventuell die Untersuchung in einem Schlaflabor. Nach Abklärung der Kostenübernahme mit der Krankenkasse, kann die Schiene beim Zahnarzt erstellt und angepasst werden. Eine Studie hat gezeigt, dass über 80 Prozent der Patienten, die eine Schlafschiene verwenden eine deutliche Verbesserung ihrer Situation erfahren. Die Therapie mit Schnarchschiene ist eine nicht invasive Option, um das Schnarchen zu reduzieren, ohne auf Medikamente oder eine Operation zurückgreifen zu müssen.

Wir beraten Sie gerne zu diesem Thema und freuen uns über jeden Patienten, der durch diese Therapie wieder mehr Lebensqualität bekommt.

Herzlichst

Dr. Sabine Schultze-Lohölter, M.Sc Endodontie

Schwerpunkte der Praxis

- Mikroskopische Zahnheilkunde
- Parodontologie
- Wurzelkanalbehandlung
- Ästhetische und metallfreie
Rekonstruktionen
- Kiefergelenksdiagnostik und
Funktionsstörungen

»Im Mittelpunkt
steht der zufriedene
Patient.«



Ausführliche Beratung ist der wichtigste Baustein des Vertrauensverhältnisses zu unseren Patienten. Wir nehmen uns für Sie Zeit, unabhängig von Ihrem Versichertenstatus. Gemeinsam entwickeln wir mit Ihnen die für Sie optimale Lösung. Zahnerhalt und Nachhaltigkeit stehen bei der Behandlungsplanung im Vordergrund und bilden seit 20 Jahren die Basis für zufriedene Patienten.

Dr. Sabine Schultze-Lohölter

M.Sc. Endodontie

Hanauer Landstr. 3a
63796 Kahl am Main

Telefon 06188 - 8 11 66
E-Mail praxis@kahl-zahnarzt.de
Web www.kahl-zahnarzt.de