

# MAD-skinne

Til patienter og pårørende

Mad-skinne anvendes til behandling af snorken og søvnapnø.

Denne vejledning giver dig information om korrekt anvendelse og pleje af din MAD-skinne.

## Sådan bruger du din skinne:

Skinne anbringes under søvn på tænderne i både under- og overkæben. Skinne trækker nænsomt underkæben frem, sådan at luftvejene forbliver åbne og du kan trække vejret normalt.

## Isætning af skinne:

Hold de 2 skinner sammen og sæt forsigtigt underkæbeskinne ind over tænderne. Tryk skinne ned i begge sider med pegefingrene, så den sidder sikkert og behageligt. Når underkæbeskinne er på plads, skal du bide ned i overkæbeskinne for at denne skal gå sikkert på plads. Brug, hvis nødvendigt, dine tommelfingre på begge sider for at trykke skinne fast.

## Udtagning af skinne:

Fjern underkæbeskinne fra tænderne først, ved at dine tommelfingre trykker skinne forsigtigt op. Brug derefter begge pege- og tommelfingre til, at trække overkæbeskinne løs. Fjern derefter hele skinne fra munden.

## Vigtig information:

På nogle skinner er der påsat en lille chip. Denne chip opsamler information, som aflæses og giver et billede, af hvor meget skinne anvendes.

- Undgå at skinne kommer i kontakt med direkte sollys
- Hold skinne uden for rækkevidde af børn og husdyr.
- Følg nedenstående instruktion for vedligehold og rengøring.
- Du kan den første tid bemærke en smag / lugt af plastik. Denne vil forsvinde efterhånden som du bruger og opbevarer skinne.

## Mulige bivirkninger:

Du kan opleve midlertidige bivirkninger efter du begynder at bruge din skinne. Såsom:

- Dine tænder, kæber og tandkød kan føles ømt de første dage / uger. Nogle oplever mindre ændring af sammenbid. Ømme kæber kan lindres ved hjælp af sammenbidsøvelser.
- Du kan opleve øget spytdannelse. Placer et håndklæde på din pude de første nætter for at afhjælpe problemet.
- Din mund og dine læber vil kunne opleves tørre om morgenen. Hav et glas vand og læbepomade tilgængelig på natbordet.
- Nogle patienter fjerner ubevidst skinne i løbet af natten. Hvis du vågner tidligt på natten uden din skinne i munden, så find den, rengør den og sæt skinne i igen. Ellers opbevares skinne i beholderen til du igen skal anvende den.

# MAD-skinne

Mulige bivirkninger bør forsvinde af sig selv i løbet af en time efter skinnen er taget ud. Hvis du fortsat oplever bivirkninger, bør du kontakte Kæbekirurgisk ambulatorium.

## **Rengøring:**

Rengør din skinne grundigt hver morgen efter at du har fjernet den fra munden.

- I koldt eller lunkent vand, for eksempel med en blød tandbørste og flydende sæbe.
- Skyl derefter grundigt med rindende vand.
- Undgå at bruge varmt eller kogende vand, da dette kan beskadige din skinne. Vandtemperaturen under rengøringen bør aldrig overstige 45°.
- For at kunne komme bedre til, kan det være fornuftigt at demontere den blå Strap før rengøring.
- Brug evt. Somtabs til rengøring af skinnen. Følg anvisningen på pakken.

## **Benyt ikke:**

- Tandpasta til rengøring, da indholdet af slibematerialer kan beskadige skinnen.
- Mundskyllevand til at rengøre skinnen, da dette vil medføre skinnen svækkes.
- Ultralydsrensere.
- Organiske opløsningsmidler som Ethanol, Acetone, etc. til rengøring

## **Vedligehold:**

Børst altid tænderne grundigt før du bruger skinnen.

Kaffe, te, cola/sodavand, rygning og vin kan misfarve din skinne. Misfarvningerne vil ikke påvirke skinnen eller behandlingens effektivitet.

## **Opbevaring:**

Opbevar altid din skinne tørt, i en beholder med låget åbnet, når du ikke bruger den. Låget anvendes kun ved rejse.

Der medfølger en beholder til at opbevare skinnen i.

## **Dagbog:**

Brug dagbogen til at notere, hvordan du har det gennem forløbet. Noter når du oplever ubehag i forbindelse med brug af skinnen, og hvordan du sover. Noter hvor meget du bruger skinnen og de udfordringer, du har med den. Noter de spørgsmål der opstår.

Med venlig hilsen

Kæbekirurgisk afsnit.