

Die kleine Schiene soll die Anspannung Ihrer Kiefer- und Nackenmuskeln reduzieren. Mit der Schiene kann festgestellt werden, ob nächtliches Knirschen und Pressen auf die Zähne während der Nacht zu Ihren Symptomen beitragen. Schientherapie kann zu notwendigen Folgebehandlungen führen. Die erste Phase ist notwendig für die Planung. Ihr Zahnarzt wird Ihnen zu dieser Zeit weitere Informationen geben können.

## Was ist normal?

- Die Angewöhnung braucht manchmal etwas Zeit. Viele Patienten benötigen drei oder vier Nächte, um normal schlafen zu können. Sollten Sie nach dieser Zeit noch Probleme haben, sollten Sie Kontakt mit Ihrer Praxis aufnehmen. (Am Anfang nehmen einige Patienten die Schiene unbewusst in der Nacht heraus. Dies ist kein Grund zur Besorgnis.)
- Ein leichtes Spannungsgefühl bei den Zähnen ist am Anfang normal, sollte aber nach ein paar Nächten nachlassen.
- Sollten neue Symptome in den Kiefergelenken oder Kaumuskeln auftreten, nehmen Sie bitte umgehend Kontakt mit der Praxis auf.

## Auf was müssen Sie achten?

- Wenn Sie die Schiene beim Aufstehen aus dem Mund nehmen, werden Ihre Zähne möglicherweise nicht sofort zusammenpassen. Dies ist ein Zeichen, dass Ihre Zähne den Unterkiefer in eine falsche Position drücken, was vielleicht auch die Ursache für Ihre Probleme ist. Diese veränderte Position ist sehr wichtig für die weitere Behandlung. (Manchmal dauert es einige Minuten, bis die Zahnstellung wieder bequem ist.)
- Wenn Sie die Schiene am Morgen aus dem Mund nehmen, schliessen Sie langsam den Kiefer wieder bis zum ersten Zahnkontakt. Häufig ist dieser Erstkontakt immer an der gleichen Stelle. Merken sie sich bitte die Kontaktstelle(n), damit Sie in der Praxis diese Position zeigen können!
- Teilen Sie Ihrem Zahnarzt auch andere Veränderungen mit, zB Zähne, die beim Kauen stören, oder Veränderungen bei den Schlafgewohnheiten.

## Pflege

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Schiene nur auf absolut saubere Zähne setzen, denn der Speichel kann nicht mehr über die durch die Schiene abgedeckten Zähne fließen.

Nach dem Tragen sollte die Schiene gereinigt werden. Verwenden Sie hierfür die normale Zahnbürste und Zahnpaste Ihrer Wahl. Besonders wenn Ihre Schiene im Unterkiefer angepasst wurde, können sich (genau wie auf den Zähnen) Zahnsteinablagerungen bilden. Die Schiene kann mit jedem handelsüblichen Entkalkungsmittel gereinigt werden. Die Säuren greifen den Kunststoff nicht an. Nach der Auflösung des Zahnsteins wird die Schiene nochmals mit der Zahnbürste und Zahnpaste gereinigt.

**Wenn Sie Ihre Schiene ohne Hände von den Zähnen entfernen können (nur mit Zunge oder Lippen), dürfen Sie sie nicht mehr verwenden und sollten sofort einen Termin vereinbaren.** Nehmen Sie die Schiene zu jedem Kontrolltermin mit, besonders wenn Schleifspuren auf der Bissfläche sichtbar sind. Nichts hält ewig, oft können aber kleine Beschädigungen repariert werden. Sie sollten damit rechnen, dass eine neue Schiene alle zwei bis drei Jahren notwendig wird.

Psychischer Stress aktiviert die Kaumuskulatur (zum Teil auch die Nackenmuskulatur). Dies kann wiederum dazu führen, dass Sie auf Ihren Zähnen schleifen oder auf Ihre Zähne pressen. Alles, was zur Entspannung beiträgt, ist von Vorteil. Dies können Massage, Physiotherapie oder andere entspannende Aktivitäten sein.

Die meisten Patienten brauchen nicht jede Nacht ihre Schiene zu tragen. Nach der ersten Phase der Behandlung sollten Sie versuchen, ohne sie zu schlafen. (Viele Patienten können ihre Symptome kontrollieren, indem sie die Schiene nur ein bis zwei Wochen im Monat tragen.) Wenn Sie glauben, dass Sie die Schiene ständig tragen müssen, informieren Sie Ihre Praxis. In manchen Fällen kann ein anderer Schientyp sinnvoller sein.