



Tipps für (Knirscher-)Schienen

Eingewöhnen

Zum Eingewöhnen tragen Sie Ihre Schiene zunächst für 2 bis 3 Tage zeitweise tagsüber. (zB. beim Lesen oder Fernsehen). Somit gewöhnt sich der Körper an diesen Befehl. Dabei dürfen keine Zähne anfangen zu schmerzen und die Schleimhaut darf nicht wund werden. Sollte dies der Fall sein muss Ihre Schiene umgehend von uns korrigiert werden. Erst danach sollten Sie Ihre Schiene nachts durchgehend tragen.

Tragen

Bitte vor dem Einsetzen Ihre Zähne normal reinigen, damit keine Speisereste oder Bakterien unter Ihrer Schiene verbleiben. (Gefahr von Zahnschäden oder Zahnfleischentzündungen!)

Zum Essen oder Trinken müssen die Schienen herausgenommen werden. Anschließend sollten Sie Ihre Zähne und die Schiene wieder gründlich reinigen. Dabei reicht für die Pflege der Schiene eine herkömmliche Handzahnbürste und Zahnpasta völlig aus.

Übrigens: Wasser können Sie bedenkenlos auch mit der Zahnschiene im Mund trinken. Bei heißen Getränken ist jedoch Vorsicht geboten – die Wärme kann dazu führen, dass sich die Schienen verformen.

Wenn Sie Ihre Schiene schon länger besitzen, sollten Sie ab und zu Prüfen ob Sie noch ohne zu verhaken mit Ihren Zähnen frei darüber gleiten können.

Fühlt sich Ihre Schiene wie ein Waschbrett an, ist ein (zusätzlicher) Kontrolltermin fällig.

Wichtig: bewahren Sie Ihre Schiene in der Klammerdose auf! So ist sie vor Haustieren und weiteren Beschädigungen geschützt.

Nachsorge

Schienen sollten grundsätzlich in regelmäßigen Abständen nachkontrolliert werden.

Durch das Tragen tritt Verschleiß auf, welcher die Wirkung Ihrer Schiene negativ beeinflusst. Meistens ist eine sofortige Korrektur in unserer Praxis möglich. In selteneren Fällen muß die Schiene in das zahntechnische Labor gegeben werden.

Neben der gründlichen häuslichen Zahnpflege können ergänzende Prophylaxemaßnahmen in unserer Praxis sinnvoll sein, z. B. eine professionelle Zahnreinigung oder eine Fluoridierung. Gern zeigen wir Ihnen geeignete Putztechniken und den richtigen Umgang mit Interdentalbürstchen und Co.

