



ERIKSSON & BERGLUND

TANDVÅRD

Till dig som har fått en bettskena

Varför en bettskena?

En bettskena är ett bra sätt att behandla besvär från käkleder och tuggmuskler. Det bettskenan gör är att avlasta vävnaderna i käklederna, avlastar tuggmusklerna och tänderna skyddas mot fortsatt slitage.

Hur länge behöver jag använda skenan?

Bettskenan behöver ibland enbart användas under ett par månader och ibland upp till flera år. Allt beror på orsaken till dina besvär. Skenan ska i första hand användas på natten.

Hur känns det att ha en bettskena?

I början kan det kännas lite obehagligt. Detta brukar gå över när du har använt skenan en tid. I början kan skenan kännas stor och klumpig. Ett bra knep är att stegvis träna att sova med den. Börja med att ha skenan inne 1-2 timmar, kanske under tiden du tittar på film eller läser en bok. När du sedan känner dig bekväm med detta kan du öka på tiden och tillslut även sova med skenan en hel natt!

Generella tips!

Efter att du har använt skenan en tid så kan det vara så att tuggmusklerna slappnar av, då kan det vara läge att slipa och justera din skena igen. Ta då med din bettskena till tandläkaren som justerar skenan. Om du upplever att skenan spänner eller känns obekvämt så kan tandläkaren även justera detta!

Skötselråd

Borsta och skölj av skenan varje dag
Var noga med din egen munhygien
Förvara skenan fuktigt när den inte används
Bettskenan tål ej kokning eller diskmaskin
Efter en lång tids användning kan det bildas tandsten och beläggningar på skenan, dessa tas lättast bort om du låter skenan ligga ett par timmar i hälften ättika och hälften vatten. Sedan borstas skenan som vanligt.

Glöm inte bettskenan när du ska besöka oss!



016- 14 65 40



info@eriksson-berglund.se