

Patientinformation

Användning av bettskena

Syftet med bettskenan

Den bettskena som du har fått syftar till att minska belastningar i käkmuskler och/eller käkleder och skyddar dessutom tänderna från fortsatt nötning vid eventuell tandpressning/tandgnissling.

Du har av tandläkaren fått en information om när du ska använda din bettskena. Vanligtvis ska skenan bäras när du sover, men användandet varierar individuellt beroende på vilken typ av symtom som ska behandlas och ibland kan till och med dygnet-runt-bärande vara nödvändigt. **Det är viktigt att du följer de instruktioner som du har fått i samband med utlämningen.**

Behandlingstidens längd varierar, också det beroende på typen av symtom. Bettskenan behöver bäras under en period på **minst 3 månader** för att behandlingseffekten ska kunna utvärderas. Ibland kan det bli aktuellt att använda den under en längre tid. Följ de instruktioner som du har fått av din tandläkare.

Bettskenan är framställd med stor precision för att passa ditt bett. Det är oundvikligt att den spänner lite mot tänderna, men om du blir öm i någon tand ska du berätta det för din tandläkare. Innan du vant dig vid bettskenan så kan det ibland bildas lite mer saliv än vanligt, men det brukar snabbt gå över.

Har du svårt att somna med bettskenan, kan du prova att sätta in den en stund innan du går till sängs.

När du tar av dig bettskenan så kan det kännas lite konstigt. Det beror på att käkmuskulerna har slappnat av, och då möts käkarna i ett lite annorlunda läge än det du är van vid.

Skötsel

Bettskenebehandling förutsätter god munhygien. Borsta därför tänderna noga innan bettskenan sätts in i munnen. Det är också viktigt att du rengör skenan före och efter användning men undvik gärna tandkräm vars slipmedel kan repa skenan. Istället kan man använda vanlig handtvål eller en droppe diskmedel för att skonsamt rengöra bettskenan.

Om bettskenans passform skulle förändras eller om skenan krånglar på annat sätt ska du ta kontakt med din tandläkare. **TA ALLTID MED DIG BETTSKENAN VID TANDLÄKARBESÖK.**