

# Bettskena, instruktion och användning

## Syftet med skenan

Bettskenan används som ett led i behandlingen av käkledsavlastning av käkledsvävnader och avslappning av tuggmuskulatur. Den hindrar även alltför snabb förslitning av tänderna vid tandgnissling.

## Användning

Skenan kan användas såväl under en begränsad tid som under en lång period. Tandläkaren ger dig information om i vilken omfattning Du skall använda skenan.

## Tillfälliga obehag

Skenan kan kännas stor och klumpig de första dygna och ge vissa kväljningskänslor. Den kan också ge upphov till ökad salivavsöndring. På grund av spänningen i skenan kan vissa tänder bli ömma, speciellt på morgonen. Kindbitning och skavsår kan även förekomma. Dessa obehag brukar gå över, när man vant sig något vid sin skena. Skulle besvären kvarstå efter ett par dygn och om obehagen är så stora att det inte går att använda skenan ska tandläkaren underrättas, så att nödvändig justering kan göras. När skenan avlägsnas ur munnen på morgonen, händer det att bettet inte verkar "stämna". Detta är helt naturligt och en följd av den avslappning som börjat i tuggmuskulaturen.

## Skötsel

Behandlingen med bettskena förutsätter en god munhygien. Innan skenan sätts in i munnen bör tänderna ha borstats noga. Trots att skenan inte används under måltiderna, kommer alltid en del bakteriebeläggningar att fastna på den. Skenan bör därför rengöras dagligen med tandborste UTAN tandkräm alternativt med protestandkräm eller diskmedel. Vanlig tandkräm innehåller slipmedel som ger mikrorepor där bakterier lätt får fäste. Det finns även rengöringstabletter (t.ex. Correga tabs) som kan användas vid behov. När bettskenan inte används måste den inte ligga fuktigt, men det kan vara lättare att sätta in den i munnen om den är lite fuktig. Efter en tids användande kan hårdare beläggningar likt tandsten bildas i skenan. Bettskenan kan då läggas i **12%-ig ättiksprit** över dagen för att luckra upp beläggningarna. På kvällen borstas bettskenan med tandborste för att avlägsna beläggningarna. Upprepa vid behov. **OBS! TAG ALLTID MED BETTSKENAN VID ALLA KONTROLLER!**