



## **Tipps für die erfolgreiche Eingewöhnung Ihrer individuell für Sie angefertigten**

**LUNASOL<sup>®</sup>** Schiene von Orthos

Damit Ihre Behandlung erfolgreich ist und Sie schon bald ruhig schlafen ohne Schnarchen, befolgen Sie bitte genau die Anweisungen Ihres Behandlers.

Hier finden Sie Tipps zur Ihrer Anti-Schnarch-Schiene.

Bei Fragen wenden Sie sich an das Praxisteam!

**Erholsame, ruhige Nächte wünscht Ihnen Ihr  
ausgeschlafenes Team vom Fachlabor Orthos**



## Einsetzen Ihrer LunaSol-Schiene

Beim ersten Einsetzen Ihrer Anti-Schnarch-Schiene überprüft Ihr Zahnarzt, ob die Schiene korrekt sitzt.

- ☾ Sitzt die Schiene fest im Unterkiefer?
- ☾ Empfinden Sie Druck an einzelnen Zähnen?
- ☾ Scheuert die Schiene an Gaumen oder Wangen?

Nur Ihr Zahnarzt darf die Schiene nachjustieren! Bei Beschwerden kontaktieren Sie bitte Ihre Zahnarztpraxis.

Für die Eingewöhnungsphase können Sie störende Teile der Schiene mit Schutzwachs, das es in jeder Apotheke gibt, einfach abdecken.

Möglicherweise spüren Sie morgens nach dem Aufwachen leichte Verspannungen. Auf den folgenden Seiten finden Sie einfache Übungen, die dagegen helfen.



## Eingewöhnungsphase

„Gut Ding braucht Weile!“ Geben Sie sich daher Zeit, um sich an Ihre Anti-Schnarch-Schiene zu gewöhnen.

### Zur Eingewöhnung

setzen Sie Ihre Schiene in den ersten Nächten ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen ein. So gewöhnen Sie sich langsam an das „fremde“ Gefühl im Mund.

### Nachts

nehmen manche Patienten die Schiene unbewusst heraus. Das ist nicht ungewöhnlich, sollte aber nach der Eingewöhnungsphase nicht mehr vorkommen.

### Die GutenMorgen-Entspannungsschiene

hilft, um die ursprüngliche Kieferposition leichter zu finden. Sie wird nach dem Aufstehen etwa 10-15 Minuten getragen. Durch sanften Druck, unterstützt durch leichtes Kauen oder Zubeißen werden Zähne und Kiefer in die Ursprungsposition zurückgeführt. Falls eine Fehlstellung oder ein unangenehmes Gefühl verbleibt, verlängern Sie die Tragedauer. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie bitte Ihren Zahnarzt!



# Verspannungen lösen

Um die Verspannungen der Anti-Schnarch-Schiene zu minimieren, ist unsere GutenMorgen-Entspannungsschiene das beste Hilfsmittel. Zusätzlich helfen auch:

## Zungengymnastik

nach dem Aufwachen löst die Spannungen und kann morgens gut nach dem Zähneputzen oder unter der Dusche durchgeführt werden.

## So geht's

Schieben Sie Ihre Zunge bei geschlossenen Lippen abwechselnd in die rechte und linke Wangentasche. Dann die Zunge mit leichtem Druck abwechselnd nach unten, oben, rechts und links bewegen.

## Spezielle Kaugummis

so genannte „Aligner-Chewies“ helfen ebenfalls, die Verspannung wieder zu lockern. Diese bestellen Sie über Ihre Zahnarztpraxis bei Orthos oder im Internet.

# „Morgengymnastik“ mit der Zunge



Zunge oben



Zunge links



Zunge unten



Zunge rechts



# Nachkontrolle

## Etwa 14 Tage



nach dem ersten Einsetzen Ihrer LunaSol-Schiene erfolgt die erste Nachkontrolle beim Zahnarzt. Hierbei wird der korrekte Sitz Ihrer Schiene überprüft. Nutzen Sie diesen Termin, um Ihre Fragen zur Anti-Schnarch-Therapie im persönlichen Gespräch zu klären!

## Nach 3 bis 4 Wochen

haben sich die meisten Patienten an das Tragen der Anti-Schnarch-Schiene gewöhnt und freuen sich über erholsame, ruhige Nächte. Weitere Kontrollen erfolgen in der Regel halbjährlich. Welche Kontrollabstände in Ihrem Fall nötig sind, teilt Ihnen Ihr Zahnarzt mit.

Sie und Ihr Partner freuen sich über ruhige Nächte!

### **BITTE BEACHTEN SIE:**

-  Ihre LunaSol-Schiene reduziert Schnarchen, ändert aber nichts an den Ursachen des Schnarchens.
-  Tragen Sie die Schiene daher jede Nacht, andernfalls tritt Ihr Schnarchen wieder auf.



# Tägliche Reinigung Ihrer LunaSol-Schiene



Bürsten Sie Ihre Schiene morgens mit einer weichen Zahnbürste und Spüli unter kaltem bis lauwarmen Wasser ab.



Weichen Sie die Schiene 1x pro Woche in einem antibakteriellen Brauseprodukt für Zahnersatz (aus Drogerien) ein. Befolgen Sie die Herstelleranweisung! Bitte Beachten: Ohne Chlor.



Vor dem Einsetzen: Spülen Sie die Schiene gründlich ab, um Rückstände von Reinigungsmitteln zu entfernen.



Putzen Sie Ihre Zähne immer vor jedem Einsetzen der Schiene. Sonst kann das Entstehen von Karies begünstigt werden.



## 10 Tipps für gesünderen Schlaf

1. Abends nicht zu viel und schwer essen
2. Auf optimale Raumtemperatur (18 Grad) achten
3. Kein Fernsehen und Handy vor dem Zubettgehen
4. Auf Alkohol verzichten
5. Keine Elektrogeräte im Schlafzimmer
6. Den Alltags-Stress aus dem Schlafzimmer aussperren
7. Keine Schlafmittel nehmen - auch keine „natürlichen“
8. Seine eigenen Einschlafrituale entwickeln
9. Keine Streitereien vor dem Zubettgehen
10. Möglichst vor Mitternacht einschlafen

**Wir vom Fachlabor Orthos in Frankfurt am Main  
und Weimar wünschen Ihnen eine gute Nacht!**