

## Merkblatt Knirscherschiene

Lieber Patient,

Sie haben heute von uns eine Knirscher- oder Aufbisschiene erhalten. Wir möchten Ihnen in diesem Zusammenhang einige Tipps mit auf den Weg geben.

### 1.) Pflege

- Zähne gründlich putzen und Zwischenräume mit Interdentalbürsten und Zahnseide pflegen
- Schiene ebenfalls mit Ihrer Zahnbürste gut bürsten
- Schiene nicht mit heißem Wasser bearbeiten oder auskochen
- sollten sich Ablagerungen bilden, Schiene über 2 Stunden in verdünnte Essiglösung geben, dann gut abspülen
- keine Reinigungstabs verwenden
- nach dem Tragen die Schiene wieder abbürsten und trocknen lassen

### 2.) Tragezeiten

- die Schiene ist meistens für nachts
- zur Gewöhnung gern auch tagsüber oder am Abend für anfangs 1-2 Stunden tragen
- bei akuten Schmerzzuständen tragen Sie die Schiene so oft wie möglich
- bitte beim Essen rausnehmen
- Schiene immer nur auf geputzte Zähne setzen

### 3.) Sonstige Hinweise

Schienen schonen Ihre Zähne und bekämpfen somit die Symptome des Knirschens. Die Ursachen beheben Sie nicht. Sorgen Sie selbst für Maßnahmen, die Stress verhindern oder ausgleichen.

Führen Sie immer wieder das "Aktive Abgewöhnen" durch:

- Mund leicht öffnen
- Schlucken
- kleine lockernde Bewegung mit den Fingern auf der Wangenmuskulatur
- Ruheschwebe einnehmen: nur Lippen berühren sich, Zähne haben keinen Kontakt

Vermeiden Sie Kaugummikauen, da dadurch die Muskulatur noch mehr angeregt wird. Sie können Ihre Schiene auch als Medikamententräger benutzen, in dem Sie einmal pro Woche Elmex Gelee hineingeben und die Schiene dann über Nacht tragen.

**Bringen Sie bitte Ihre Schiene zu jedem Kontrolltermin mit.**