

Pasientinstruksjon for bruk av bittskinne

(heldekkende stabiliseringsskinne eller heldekkende myk skinne)

Utarbeidet av spesialist i oral protetik Carl Hjortsjö ved Det odontologiske fakultet, Universitetet i Oslo.

Hensikten med skinnen

En bittskinne brukes i behandlingen av kjeveledds- og tyggemuskelbesvær. Skinnet er ment å avlaste kjeveleddene og føre til avslapning i tyggemuskulaturen. Dessuten vil den kunne beskytte mot uheldig tannslitasje.

Bruk

I utgangspunktet er skinnet et midlertidig tiltak (noen uker). Det er derimot ingen ting i veien for at den kan bli et mer permanent hjelpemiddel. Vanligvis benyttes skinnet bare om natten, men i enkelte tilfeller kan den også brukes på dagen. For øvrig bør pasienten, gjerne i samråd med sin tannlege, finne ut og bruke skinnet når behovet er tilstede.

Begynnervansker

- Skinnet kan i begynnelsen virke ubehagelig og kan føre til økt spyttproduksjon. Du kan venne deg til skinnet ved å sette den inn en halv time før du legger deg.
- Skinnet kan i begynnelsen trykke på tenner slik at disse føles ømme, særlig om morgenen. Om ømheten ikke går over må du kontakte din tannlege.
- Når skinnet tas ut om morgenen hender det at det kan føles som om bittet ikke stemmer. Dette er en naturlig følge av skinnebruk, men går over. Hvis følelsen vedvarer må du kontakte din tannlege.

Oppfølging

Skinnebruk skal følges opp ved regelmessig kontroll hos tannlege. Ta alltid skinnet med til kontroll!

Hygiene

- Puss alltid tennene godt før bruk av skinnet. Skinnet børstes (tannbørste) med vann og såpe etter bruk.
- På apoteket får man kjøpt desinfiseringsmidler, som kan benyttes for rens av skinnet (2-3 ganger i måneden).