

Der Aufbissbehelf

Die Funktion Ihres Kausystems muß mit Hilfe eines Aufbissbehelfs (Schiene) harmonisiert werden, weil eine Erkrankung des Kaumuskel-systems und/ oder der Kiefergelenke bei Ihnen vorliegt. Ihre Schiene ist heute, je nach Konstruktion, entweder im Ober- oder Unterkiefer eingesetzt worden. Folgendes ist für die Funktion und damit für einen raschen Therapieverlauf wichtig:

- Die Schiene muß nachts immer getragen werden.
- Tagsüber so häufig wie möglich; vor allem wenn Sie angespannt sind, also in Streßsituationen. In besonderen Fällen kann auch eine ganztägige Tragezeit nötig sein.
- Beim täglichen Zähneputzen auch die Schiene von außen und innen mit Zahncreme und –bürste gründlich reinigen.
- Die Schiene möglichst feucht lagern und nie in heißes Wasser legen oder gar kochen !
- Auch wenn eine rasche Schmerzlinderung eintritt oder das Kiefergelenkknacken verschwindet, ist die Schiene nach dem abgesprochenen Zeitplan konsequent zu tragen.
- Die Kontrolltermine sollten eingehalten werden, da die Auswirkungen der Schiene gesteuert werden müssen.
- Beim Einsetzen der Schiene sind folgende Punkte unbedingt zu beachten:
 1. Mund weit öffnen
 2. Schiene einsetzen
 3. Mund in vorgeschobener Position schließen
 4. Unterkiefer vorsichtig zurückziehen, bis die Zähne in die Schiene einrasten.
Also immer von vorn nach hinten in die Schiene hineinrutschen !

Um Verletzungen und der Bruchgefahr vorzubeugen, sollten Sie die Schiene immer beidseitig mit Daumen und Zeigefinger auf die Zahnreihe setzen und vorsichtig aufdrücken, bis die Schiene mit einem Schnappgeräusch die Sollposition erreicht. Nie die Schiene durch Zubeißen in Position bringen ! Zur Schienenentfernung rechts und links im Eckzahnbereich mit den beiden Daumnägeln unter den Schienenrand greifen und vorsichtig die Schiene heraushebeln, dabei nicht verkanten. - Nie Gewalt anwenden !

Die Schiene ist in den ersten 2 - 3 Tagen unbequem. Dieses Gefühl läßt aber schnell nach. Hier brauchen Sie etwas Geduld.

Sie dürfen aber weder ein Spannungsgefühl auf den Zähnen haben, noch dürfen Druckstellen entstehen. Beim Zubeißen sollten die Seitenzähne rechts und links immer einen gleichmäßigen Kontakt mit der Schiene haben.

Bei allen Abweichungen oder außergewöhnlichen Vorkommnissen (z. B. Bruch) sollten Sie uns sofort verständigen.