

HVORDAN PASSER MAN BEDST PÅ SINE AFTAGELIGE SKINNER?

Vejledning til korrekt brug
og renhold af aftagelige
skinner



Hvordan passer man på sine aftagelige skinner?

Brug af bidskinne/snorkeskinne

Bid- og snorkeskinner anvendes som regel om natten, imens man sover. Det er bedst at anvende sin skinne regelmæssigt, da tænderne ellers kan flytte sig en smule, så skinnen virker stram. Denne fornemmelse vil typisk fortage sig efter et par nætter, hvis man genoptager regelmæssigt brug af skinnen.

God mundhygiejne

Både før og efter anvendelse af skinnen bør tænderne børstes grundigt for at undgå karies og andre tandsygdomme. Tandbørstningen bør være ekstraordinær grundig, før skinnen placeres i munden, da tungen ikke kan fjerne belægninger og madrester fra tænderne, når skinnen er i.

Renhold af skinnen

Det er vigtigt, at man holder sin bid- eller snorkeskinne helt ren. Skinnen skal rengøres før og efter brug. Anvend ikke tandpasta, da den kan gøre skade på skinnen grundet indholdet af slibemiddel. Skyl grundigt i koldt vand og børst evt. med en tandbørste. Skinner tåler ikke kogende vand og skrappe rengøringsmidler.

Hvis skinnen er kalket til, findes der forskellige opløsninger, som man kan lægge skinnen i. Ofte kan en vand-eddikeopløsning anvendes med succes. Rensetabletter til proteser er også gode, og kan købes i de fleste dagligvarebutikker.

Man kan vælge, hvorvidt skinnen ligger i koldt vand i løbet af dagen eller tørt i den medfølgende æske. Begge dele er lige rigtige at gøre, og ingen af fremgangsmåderne kan ødelægge skinnen. Vælger man at lægge skinnen i vand, kan man evt. supplere med en rensetablet for at sikre optimal rengøring.