



SVEA TANDVÅRD



Information om bettskenan

Bettskenan stabiliserar och avlastar bittet så att vävnaderna i käklederna och tuggmusklerna slappnar av.



HUR LÄNGE SKA MAN ANVÄNDA BETTSKENAN?

Du använder bettskenan under en viss period av ditt liv. Tiden kan variera från ett par veckor upp till flera år, beroende på vad som är orsaken till dina besvär. Din tandläkare berättar för dig hur länge du ska använda din bettskena.

NÄR SKA DEN ANVÄNDAS?

Det vanliga är att bettskenan används varje natt. Det kan kännas lite obehagligt i början och den känns kanske stor och klumpig de första dygnet. Det kan hända att du upplever kväljningskänslor och får större salivutsöndring i början. Det kan också ömma i tänderna, speciellt på morgonen när du tar ut bettskenan. Allt det här är normalt och brukar gå över när du använt bettskenan en tid.

VAD KAN MAN GÖRA ÅT OBEHAGET?

Ofta går obehaget över när du använt bettskenan en tid och vant dig. Redan ett par veckor efter att du fått din bettskena går du på kontroll hos din tandläkare. Då får du hjälp om den behöver justeras. Om obehaget inte går över kontaktar du din tandläkare igen.

HUR SKA MAN RENGÖRA BETTSKENAN?

Rengör bettskenan varje dag med tandborste och tvållösning och förvara den i friskt vatten. Tänk på att borsta tänderna extra noggrant innan du sätter in bettskenan. Bettskenan behöver alltså rengöras även om du inte använder den när du äter, eftersom det fastnar bakteriebeläggningar på den.