



God medicinsk
praxis

Patientinformation om användning av bettskena (patientanvisning för utskrift)

Författare: God medicinsk praxis-arbetsgruppen Funktionsstörningar i käksystemet

Syftet med bettskenan

Bettskena används för att behandla besvär i käklederna och tuggmusklerna. Syftet med skenan är framför allt minska belastningen på käklederna och slappna av tuggmusklerna. Dessutom skyddar skenan tänderna mot slitage vid tandgnissling.

Användning av bettskenan

Vanligen används skenan bara på nätterna, men i vissa fall används den också på dagen. Det är viktigt att du följer de anvisningar som tandläkaren ger.

Problem i början

- Skenan kan i början kännas stor och den ökar ofta salivutsöndringen.
- Den kan också i början trycka på någon tand, som kan bli öm. Om ömheten inte försvinner skall du påtala det för din tandläkare.
- Du kan vänja dig vid skenan genom att sätta på den ungefär en halv timme innan du lägger dig.
- När du tar bort skenan ur munnen på morgonen kan det först kännas som om bittet inte "passar". Det kan vara en naturlig följd av att tuggmusklerna har slappnat av.

Skötsel av bettskenan

- Var noga med munhygien. Tvätta alltid tänderna noggrant innan du sätter på skenan.
- Rengör skenan morgon och kväll under rinnande vatten och med tandkräm och tandborste. På apoteket får du desinficeringslösningar och -tabletter som du kan använda för att rengöra skenan noggrannare 2–3 gånger i månaden. Du kan också använda en utspädd ättikslösning för detta ändamål (2 dl vatten + 2 matskedar ättika)

Förvara skenan antingen torr eller fuktig (t.ex. i rent friskt vatten eller i fuktat hushållspapper). OBS! Skenan kan krympa om du inte använder den på en längre tid och den har förvarats torr. Då måste tandläkaren hjälpa till med att prova in den på nytt.

KOM IHÅG ATT TA MED BETTSKENAN NÄR DU GÅR TILL TANDLÄKAREN!

Källa: Läkarföreningen Duocecim. God medicinsk praxis-rekommendationen Funktionsstörningar i käksystemet, 18.9.2013