

SILENCE IS GOLDEN

Autorin: Lisa Purtschert

Die nächtlichen Geräusche von Schnarchern oder Apnoikern sind störend, sei es für den Partner oder den Betroffenen. Schnarchen entsteht, wenn die Atemwege eingeengt werden und das Gaumensegel oder Rachenzäpfchen anfängt zu flattern. Eine Abklärung beim Arzt gibt Aufschluss darüber, ob neben dem Schnarchen auch Atemaussetzer wie bei der Schlafapnoe vorliegen. Dr. med. dent. Judith Aufenanger rät bei Schnarchproblemen zum Zahnarzt zu gehen: «Er kann mit einfachen und günstigen Mitteln einen Therapieversuch durchführen.»

SCHLUSS MIT SCHNARCHEN

Der Zahnarzt erstellt dazu eine sogenannte Protrusionsschiene, die individuell auf die Zähne des Betroffenen abgestimmt ist. «Die Schiene kann man sich wie eine Nachtsperre vorstellen, die den Ober- und Unterkiefer über ein bewegliches Gelenk aneinander fixiert und den Unterkiefer nach vorne zieht», erklärt Dr. Aufenanger. «Sie gehört zu den wirksamsten Methoden gegen Schnarchen und Schlafapnoe und verspricht eine hohe Erfolgsrate.»

PROTRUSIONSSCHIENE – KAUM STÖREND

«Die Protrusionsschiene wird im Allgemeinen sehr gut von den Patienten angenommen, weil die Schlafqualität zunimmt», meint Dr. Aufenanger. Als Nebenwirkung können jedoch Bissveränderungen auftreten. Dann rät die Expertin, die Schiene nur jede zweite Nacht zu tragen. Besonders interessant für Menschen mit Schlafapnoe: Wenn ein Therapieversuch mit einer Beatmungsmaske erfolglos war und ein Pneumologe die Apnoe bestätigt, werden die Kosten für die Protrusionsschiene zum grössten Teil von der Krankenkasse übernommen.



DR. MED. DENT. JUDITH TH. AUFENANGER

**MSC. ORALE IMPLANTOLOGIE
UND PARODONTOLOGIE**

Praxis für Ästhetische und Restaurative
Zahnmedizin, Küsnacht ZH



Anzeige

NarvalCC: Die massgefertigte Unterkieferprotrusionsschiene der nächsten Generation gegen obstruktive Schlafapnoe (OSA) und Schnarchen.

