

pedrini keller zahnÄrzte

Mögliche Nebenwirkungen und  
Erfolgsüberprüfung der  
Unterkieferprotrusionsschiene

## Unterkieferprotrusions-Schiene (UPS)

Durch das Tragen der UPS -Schiene kann es zu verschiedenen **kurzfristigen** Nebenwirkungen kommen.

Vermehrter Speichelfluss (immer)	Die vermehrte Speichelproduktion beim Einschlafen nimmt über die Zeit ab. Schiene 15 Minuten vor dem Hinlegen einsetzen
Muskelkater/Verspannungen im Kieferbereich (häufig)	Häufig anfänglich, ergibt sich von selbst. Abhilfe schafft das Beissen auf eine Bissgummi, Kaugummikauen. Übungen gemäss dem abgegebenen Blatt.
Zähne passen nicht aufeinander (oft)	Falls am Morgen die Zähne für einige Minuten nicht auf einander passen, ist das normal und hat mit den Verspannungen zu tun. Sollte der Effekt bleibend sein, dann melden Sie sich bitte beim Zahnarzt.
Erstickungsgefühl (selten)	Verschwundet nach der Angewöhnungsphase. Im Extremfall kann vom Zahnarzt ein Luftloch in die Schiene geschliffen werden.
Schlechter Geschmack (manchmal)	Es ist wichtig die Zähne und Schiene sauber zu halten, anfänglich kann der Plastik noch einen harmlosen Geruch haben. Schiene tagsüber wässern hilft.

Die einzige **langfristige** Nebenwirkung (Monate bis Jahre):

Durch die Krafteinwirkung auf die Zähne (Schiene halt mit Zug auf Zahnreihe) kann es zu Zahnverschiebungen an den Frontzähnen kommen. Dies betrifft vor allem die Zahnachse.

Es ist wichtig die 6-12 monatigen Nachkontrollen einzuhalten um mögliche Zahnverschiebungen frühzeitig zu erkennen. Diese werden durch den Hauszahnarzt vorgenommen.

## Erfolgsüberprüfung der Schienentherapie

Wie merken Sie, den Erfolg der Schienentherapie?

- Führen Sie bitte ein Schlaftagebuch um Ihr Befinden während der Einstellung der Schienen zu dokumentieren:
  - Wie wird der Schlaf wahrgenommen?
  - Wie oft wachen Sie in der Nacht auf, gibt es Aufschrecken in der Nacht (Chocking)?
  - Wie oft müssen Sie auf die Toilette?
  - Wie ist die körperliche Ruhe/Unruhe?
  - Temperaturempfinden?
  - Sind Sie am Morgen ausgeruht? Kopfschmerzen?
  - Wie ist die Tagesmüdigkeit? Einschlaf tendenz?
  - Wann wird welche Position der Schiene wie lange getragen?
  - Was sind die Nebenwirkungen der Schiene?
- Wie verhält sich das Schnarchen?
  - Befragen Sie den/die Schlafpartner\*in
  - Wie ist die Häufigkeit?
  - Wie ist die Lautstärke?
  - Nutzen Sie die App "snoreLab" zur Überprüfung  
<https://www.snorelab.com>
- Wie ist der Vergleich zu anderen ausprobierten Behandlungsmethoden?

Nach Abschluss der Einstellung der Voraktivierungsstufe wird ihr überweisender Arzt eine professionelle Reevaluation der Schienentherapie vornehmen.

Für einen guten Schlaf!

Ihr pedrinikeller-Team