

## Schnarchschiene, Schlafschienen



Schnarchschiene oder auch Schlafschienen sind Zahnschiene, die Schnarchen und leichte bis mittelschwere Schlafapnoe (OSA) durch eine sanfte Vorwärtsbewegung des Unterkiefers behandeln. Diese Vorwärtsbewegung strafft die weichen Gewebe und Muskeln des oberen Atemweges. Folglich wird die Blockade des Atemweges während des Schlafens verhindert. Die Schlafschiene verhindert zudem das Vibrieren des Gewebes im oberen Atemweg durch den Luftfluss – die häufigste Ursache für lautes Schnarchen.

Schnarchen – Schlafapnoe

### Schnarchen – Schlafapnoe

Lautes Schnarchen stört nicht nur den Schnarcher selber und seinen Partner, sondern kann auch ein Anzeichen für eine ernsthafte Erkrankung sein – die obstruktive Schlafapnoe (OSA). Während beim normalen Schlaf die Muskeln, welche die Zunge und das Gaumensegel kontrollieren, den Atemweg geöffnet halten, sind diese beim Schnarchen entspannt und verengen die Atemwege. Wenn sich Zunge und Rachenmuskeln zu stark entspannen, kann sich der Atemweg völlig schließen und es kommt zu wiederholten Atemstillständen – einer obstruktiven Schlafapnoe.

Um nicht zu ersticken, reagiert das Gehirn mit Alarmweckreaktionen, die der Schlafende selbst nicht bemerkt. Diese ständigen Weckreaktionen führen zu einem unerholsamen, krankmachenden Schlaf. Morgens wachen die Betroffenen kaputt und zerschlagen auf, leiden unter Tagesmüdigkeit und Konzentrationsmangel, was zu dem gefürchteten Sekundenschlaf am Steuer führen kann. Aber auch Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folgen einer unbehandelten Schlafapnoe sein.

Behandlung der obstruktiven Schlafapnoe (OSA)

## Behandlung der obstruktiven Schlafapnoe (OSA)



Am Anfang der OSA-Therapie steht die Abklärung und die Diagnose durch den Allgemeinarzt, den HNO-Arzt sowie einen Schlafmediziner. Unsere Praxis ist Partner des Netzwerks Schlafmedizin Stuttgart (SMS), einem interdisziplinären Zusammenschluss sämtlicher betroffenen Fachbereiche, wodurch für unsere Patienten die geeignetste Behandlungsform mit kurzen Wegen gefunden werden kann.

Bei leichter bis mittelschwerer Schlafapnoe eignen sich maßgefertigte Schlafschiene, ähnlich einer kieferorthopädischen Zahnspange, die den Einsatz von Beatmungsgeräten in der Nacht vermeiden können.

Die SomnoDent Schlafschiene

### Die SomnoDent Schlafschiene



In unserer Praxis verwenden wir Schlafschiene von SomnoDent. Die maßgefertigte Schiene besteht aus einer oberen und unteren Zahnschiene sowie einer einzigartigen, patentierten Flossenföhrung, welche das gewohnte Öffnen und Schließen des Mundes ermöglicht. Sprechen und Trinken während der Nacht wird möglich. Die Zahnschiene schiebt den Unterkiefer sanft nach vorne. Die Wirksamkeit der Behandlung kann durch die stufenlose Einstellbarkeit noch gesteigert werden.

Die SomnoDent Schiene ist angenehm zu tragen, hilft effektiv und ist somit eine sehr attraktive Lösung, um lautes Schnarchen und leicht- bis mittelgradige Schlafapnoe zu lindern.