Uniapneakiskon käyttö ja kotihoito-ohjeet

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Uniapnean hoito suun sisäisen kiskon avulla.  |

Apneakiskon tarkoitus ja käyttö:

Apneakisko on yleensä kaksiosainen, yksilöllisesti valmistettu hammastekninen koje, joka kiinnitetään hampaisiin nukkumisen ajaksi. Kojeen avulla alaleukaa tuodaan normaalia edemmäksi, jotta nieluun saadaan lisää ilmatilaa. Apneakiskon tarkoituksena on vähentää kuorsausta ja unenaikaisia hengityskatkoksia. Parhaan hoitovasteen saamiseksi suositellaan apneakiskon säännöllistä käyttöä. Kojetta voi käyttää aina nukkuessa, niin yöllä kuin päivälläkin.

Totuttele apneakiskoon aluksi rauhassa, kiskoa voi totutteluvaiheessa käyttää esimerkiksi hereillä ollessa, lukiessa tai TV:tä katsoessa. Apneakiskon käytön jälkeen hampaissa, puremalihaksissa ja leukanivelissä voi olla erilaisia tuntemuksia, kuten jäykkyyttä tai kipua, mutta päivän aikana leuan vertyessä näiden pitäisi mennä ohi. Kojeen käyttöön liittyvät sivuvaikutukset helpottuvat yleensä ensimmäisten viikkojen aikana.

Mahdolliset sivuvaikutukset:

* Alkuaikojen erilaiset ohimenevät tuntemukset kuten:
* hampaiston puruarkuus
* leukanivel-oireita ja puremalihasten kipeytyminen/jäykkyys
* syljenerityksen lisääntyminen
* suun kuivuus
* Milloin ottaa yhteyttä hoitavaan hammaslääkäriin?
* jatkuvat leukaniveloireet
* rajoittunut suunavaus
* purennan merkittävät muutokset kojeen pitkäaikaisessa käytössä (purennan avautuminen sivualueilta)
* kivut, jotka estävät apneakiskon käytön
* kojeen rikkoutuminen

Päivittäinen hoito:

* Laita uniapneakisko paikoilleen aina puhtaaseen hampaistoon! Pese hampaat aina ennen kiskon paikoilleen laittoa fluorihammastahnalla.
* Puhdista apneakisko aina käytön jälkeen juoksevalla vedellä ja miedolla käsitiskiaineella (esim Fairy). HUOM! älä käytä hammastahnaa puhdistukseen sen kuluttavan ominaisuuden vuoksi.
* Apneakiskolle suositellaan hankkimaan oma hammas- tai proteesiharja.
* Muista puhdistaa myös kiskon sivustalla olevat säätöruuvit pienellä hammasväliharjalla.
* Apneakiskot on hyvä syväpuhdistaa desinfioivalla liuoksella/poretableteilla 2-3 kertaa kuukaudessa (esim. Somnotabs, Nitradine, Corega parts)
* Säilytä kiskot aina kuivassa omassa rasiassaan.

*Apneakiskosta johtuvien mahdollisten sivuvaikutusten vuoksi on tärkeää jatkossa käydä oman hammaslääkärin vuositarkastuksissa. Muista ottaa apneakiskot mukaan aina hammaslääkärikäynneillesi.*

Uniapneakiskon käyttöön liittyvissä kysymyksissä lisätietoja antaa Suu- ja leukasairauksien poliklinikka, KYS, puh. 017 174 025