

Användning av bettskena – anvisningar för egenvård

Syfte med bettskena

Bettskena används vid besvär i käkleder och tuggmuskler. Skenan ska framför allt för balansera bittet, minska belastningen på käklederna och hjälpa tuggmusklerna att slappna av. Dessutom skyddar skenan tänderna mot slitage som orsakas av tandgnissling.

Så här använder du bettskenan

Skenan används vanligen bara på natten, men i vissa fall även under dagen. Det är viktigt att du följer tandläkarens anvisningar.

Vanliga besvär i början

Till en början kan skenan kännas stor i munnen och öka salivproduktionen. Den kan också trycka mot någon av tänderna. Vänj dig vid skenan genom att sätta den i munnen cirka en halvtimme före läggdags. I början händer det lätt att man av misstag biter sig i kinden eller tungan. När du tar ut bettskenan på morgonen kan bittet kännas ovanligt en stund. Det beror bara på att tuggmusklerna är avslappnade.

Så här tar du hand om bettskenan

Håll god munhygien. Borsta alltid tänderna ordentligt innan du sätter in skenan i munnen.

Rengör skenan morgon och kväll under rinnande vatten samt med tandborste och en rengöringskräm som är avsedd för ändamålet. Rengör skenan 2–3 gånger i månaden med en desinfektionslösning eller desinfektionstabletter som finns att köpa på apoteket. Beläggningar på skenan kan lösas upp genom att lägga den i en svag lösning av ättika och vatten (2 dl vatten + 2 msk ättika).

Skenan kan förvaras antingen som torr eller fuktig, till exempel i rent vatten eller i fuktat hushållspapper. Obs! Skenan kan krympa om den inte har använts under en längre tid och har förvarats som torr. Då måste du besöka en tandläkare för att passa in den på nytt.

Kom ihåg att ta med dig bettskenan när du besöker tandläkaren.

Patientanvisning enligt bakgrundsmaterialet för Purentaelimistön kipu ja toimintahäiriöt (TMD) (Smärta och funktionsstörningar i tuggsystemet, på finska) i God medicinsk praxis. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim, 2021. Tillgänglig på www.kaypahoito.fi

***** Publicerad 16.4.2021 som en del av patientanvisningen Purentaelimistön kipu ja toimintahäiriöt (TMD) i God medicinsk praxis.
© Finska Läkarföreningen Duodecim