



Ziekenhuis
Rivierenland

Mondziekten, kaak- en aangezichts chirurgie (MKA)

MRA-ANTISNURKBEUGEL

(Mandibulair Repositie Apparaat)



Hard snurken kan een hinderlijk probleem zijn, niet alleen voor de mensen in uw naaste omgeving, maar ook voor uzelf. Een Mandibulair Repositie Apparaat (MRA) is een apparaat dat 's nachts wordt gedragen bij de behandeling van snurken of apneu. Een MRA wordt ook wel een antisnurkbeugel genoemd. In deze folder vindt u informatie over deze antisnurkbeugel en het dagelijks gebruik ervan. **Lees deze folder goed door.**

SNURKEN EN SLAAPAPNEU

Snurken is meestal onschuldig, maar u kunt ook snurken doordat u last heeft van slaapapneu (SAS). Slaapapneu kan meerdere klachten veroorzaken, waaronder vermoeidheid overdag.

U kunt snurken of slaapapneu verminderen door:

- afvallen
- minder alcoholgebruik
- vermindering van medicijngebruik
- een operatie
- het gebruik van een antisnurkbeugel (MRA) tijdens het slapen.

HOE WERKT EEN ANTISNURKBEUGEL?

Een antisnurkbeugel wordt gebruikt voor de behandeling van snurken en voor milde tot matige slaapapneu. U draagt de beugel 's nachts over de boven- tanden en ondertanden. Hierdoor gaat de onderkaak naar voren, waardoor de luchtwegen worden geopend. Een MRA-antisnurkbeugel wordt op maat gemaakt. Uw behandelend arts stelt deze voor u in.

DAGELIJKS GEBRUIK VAN DE ANTISNURKBEUGEL

Wanneer u de antisnurkbeugel voor het eerst gebruikt, kan deze een beetje naar plastic smaken. Dit verdwijnt na verloop van tijd. Maak na gebruik uw beugel altijd direct schoon met water. U kunt lipbalsem of vaseline gebruiken tijdens het wennen aan uw antisnurkbeugel.

HOE DOET U DE MRA OF ANTISNURKBEUGEL IN?

- Plaats de bovenste beugel over uw bovengebitt. Druk de beugel met uw duimen aan, totdat deze vast en comfortabel over uw bovengebitt zit.
- Plaats de onderste beugel over uw ondergebitt. Druk de beugel met uw wijs- vingers aan, totdat deze vast en comfortabel over uw ondergebitt zit.

- Sluit na het plaatsen van beide beugels uw mond voorzichtig. Uw onderkaak wordt iets meer naar voren geduwd.

HOE HAALT U DE ANTISNURKBEUGEL UIT UW MOND?

- Neem altijd eerst de onderste beugel uit de mond. Dit doet u door met beide duimen aan de buitenzijde van uw tanden de beugel naar boven te duwen.
- Trek daarna met beide wijsvingers aan de buitenzijde van uw bovenbeugel de beugel naar beneden.

HOE ONDERHOUDT U DE ANTISNURKBEUGEL?

- Gebruik nooit heet of kokend water voor de reiniging van de antisnurkbeugel.
- Spoel uw beugel in koud of lauw warm water af. Poets deze daarna met een zachte tandenborstel schoon. U kunt daarbij een zacht schoonmaakmiddel gebruiken, zoals vloeibare zeep. Spoel daarna uw beugel goed af.
- Gebruik geen tandpasta, dit kan de beugel beschadigen. U kunt wel bruistabletten gebruiken die geschikt zijn voor het reinigen van gebitsprotheses.
- Poets goed uw tanden voor het gebruik van uw antisnurkbeugel.
- De binnenkant van de beugel kan gaan verkleuren. Dit heeft geen effect op de werking of de levensduur van de beugel.
- Drink geen koffie, thee of cola als u de beugel draagt. U voorkomt hiermee dat deze verkleurt.
- Laat uw beugel niet in de warme zon liggen.

BIJWERKINGEN VAN DE ANTISNURKBEUGEL

Bijwerkingen op korte termijn

Het is mogelijk dat u bij het dragen van de antisnurkbeugel last krijgt van bijwerkingen. Deze klachten verdwijnen meestal na een aantal dagen of weken.

U kunt last hebben van:

- een droge mond
- veel speeksel
- gevoelige tanden en/of kiezen
- gevoelige kaakgewrichten of kauwspieren
- kokhalsneigingen
- kleine standsveranderingen van het gebit.

Bijwerkingen op langere termijn

- Als u de beugel langere tijd gebruikt, kunnen er kleine veranderingen ontstaan in de stand van de tanden of de kaak. De veranderingen zijn meestal heel gering en meestal merkt u hier niets van.
- In uitzonderlijke gevallen kan er schade ontstaan aan tanden of kiezen. Een enkele keer kan een kroon of brug los gaan zitten. Dit komt maar zeer zelden voor.

CONTROLE VAN UW ANTISNURKBEUGEL

- De antisnurkbeugel wordt aangemeten en gecontroleerd volgens het protocol van de Nederlandse Vereniging voor Tandheelkundige Slaapgeneeskunde (NVTS) – (www.nvts.nl)
- U moet er rekening mee houden dat er soms correcties moeten worden gedaan aan de beugel.
- Het is belangrijk dat u uw gebit en de beugel goed onderhoudt. Zie hiervoor de gebruiksaanwijzing bij de antisnurkbeugel.
- De controle-afspraken bij uw behandelend arts zijn erg belangrijk. Hij of zij kan eventuele veranderingen aan de kaak of het gebit dan op tijd constateren.

VRAGEN

Heeft u vragen over de werking van de MRA, stel deze dan gerust. De medewerkers van de polikliniek MKA-chirurgie geven u graag meer informatie.

MKA-CHIRURGIE

☎ 0344-674074

tijdens kantooruren

ZIEKENHUIS RIVIERENLAND

☎ 0344-674911

's avonds en in het weekend

MEER INFO

www.ziekenhuisrivierenland.nl

www.mka-edetiel.nl

APNEUVERENIGING

☎ 0343-413414 | www.apneuvereniging.nl

AANTEKENINGEN

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

