

## Snorkeskinne

### **OSS-skinne fra Odense Universitetshospital**

OSS-skinne kan afhjælpe symptomer som søvnløshed, koncentrationsbesvær, træthed og hovedpine forårsaget af snorken og let til middelsvær vejrtrækningspauser.

Skinneens formål er at åbne luftvejene yderligere under søvn og derved forebygge vibrationerne af svælgvæggen, som resulterer i snorken. Den fastholder underkæben i en fremskudt position, mens man sover.

OSS-skinne er udviklet til voksne for at eliminere, eller i hvert fald formindske, snorken og let til middelsvær søvnapnø, og den bliver lavet efter mål til hver enkelt patient.

Selvom OSS-skinne er relativ komfortabel og let at anvende, skal man vænne sig til at bruge skinne. De første par nætter oplever de fleste patienter en let ubehagelig følelse i kæben eller tænderne, og nogle patienter oplever en øget spyttproduktion. Disse symptomer er dog af kort varighed, og indenfor 2 uger er langt de fleste patienter blevet vant til at sove med skinne.

Det er muligt, at patienten mærker en forandring i sammenbidet om morgenen. Denne fornemmelse forsvinder som regel indenfor 1 time. At tygge på tyggegummi i 5-10 minutter kan fremskynde kæben til at vende tilbage til sin normale position.

Aftryk til OSS-skinne foretages hos tandlægen, der også afgør om der skulle være noget til hinder for at bruge en OSS-skinne.

Se evt. mere på [www.elysee-dental.dk](http://www.elysee-dental.dk)

