

De MRA beugel

Er is bij u slaapapneu geconstateerd en daarom krijgt u een MRA beugel. Het doel van de beugel is dat u zo min mogelijk klachten zoals vermoeidheid en snurken ervaart en dat de apneus minimaal zijn. Deze folder is de handleiding voor het gebruik van de beugel.

Soorten MRA beugels

Er zijn drie varianten:

Flex

een beugel met stelschroeven zonder afneembare vleugels

Fusion

een beugel met stelschroeven met afneembare vleugels

Avant

een beugel geleverd met verschillende maten straps



Inhoud van het beugeldoosje

In de beugeldoos vindt u verschillende producten:

- De gips- of printmodellen, soms samen met een roze registratiebeet. Bewaar de registratiebeet goed, want dit is nodig indien de beugel gerepareerd moet worden.
- Somtabs (tabletten), waarmee u de beugel kunt oprfrissen.
- Een glazen pot met hermetisch afsluitbare deksel. Deze kunt u gebruiken om de beugel na gebruik in te bewaren.
- Een bijttrainer, dit is een blauw rechthoekig rubberkje.

Bij de Flex en Fusion beugel zit onder de glazen pot een wit bakje bevestigd. Hierin vindt u de bijttrainer en een activatiestaafje. In het witte doosje naast de pot van de Fusion beugel vindt u drie verschillende maten vleugels: nummer 1, 2 en 3.

Dragen

Start voordat u de beugel in uw mond plaatst met het goed poetsen van uw tanden. Een beugel geeft namelijk meer kans op gaatjes, omdat tanden worden afgesloten en het speeksel en de tong er niet bij kunnen.

Wanneer u de beugel in uw mond plaatst, bestaat de mogelijkheid dat u meer speeksel produceert. Bij de meeste mensen zwakt deze speekselproductie binnen een half uur af naar een normaal niveau. Wanneer u hier hinder van ondervindt, kunt u ervoor kiezen de beugel een half uur voor het slapen al in de mond te plaatsen.

De beginstand van de beugel is ingesteld op 60%, de onderkaak staat dan ongeveer 2mm naar voren. Hierdoor kunt u de eerste week in de ochtenden wat stijfheid in de kaak ervaren. Gemiddeld hebben mensen hier 2 tot 3 dagen last van. De bijtrainer helpt uw spieren te ontspannen, gebruik deze indien gewenst. Zet de bijtrainer tussen de voortanden van uw onder- en bovenkaak en beweeg de onderkaak naar achteren tot het spanningsgevoel afneemt. Ook kunnen de tanden in deze periode gevoelig zijn, het geeft een beurs gevoel na het uitnemen van de beugel. Dit neemt in de eerste weken steeds verder af totdat de beugel is ingedragen.

Activatie van de beugel

Met activatie bedoelen we dat de onderkaak door de beugel naar voren wordt gebracht, waardoor de luchtweg verder open komt te staan. Snurken en apneus worden verminderd of verdwijnen. In het ziekenhuis krijgt u uitleg hoe u de beugel activeert, zodat u dit vervolgens zelf thuis kunt doen. Bij de Flex en Fusion beugel krijgt u een activatiestaafje. Met dit staafje kunt u de beugel activeren. Met het lange dunnere pinnetje draait u de blokjes verder naar voren. In de deksel van de beugeldoos vindt u verschillende gebruikershandleidingen, waaronder die van het activeren. Bij de Fusion beugel krijgt u ook een kort dikker pinnetje, hiermee kunt u de vleugels verwijderen. De vleugels nummer 1, 2 en 3 verschillen 1 mm van elkaar en dienen net als de blokjes voor het activeren van de beugel. Na elke activatiestap is het raadzaam om ongeveer een week te wachten met de volgende stap. Zo kan de kaak wennen aan de nieuwe positie en is er minder kans op overbelasting of ontsteking van de kaak. Ook heeft u na een week beter inzicht in welke mate de stap de klachten heeft teruggedrongen.

Controle

Na ongeveer 2 tot 3 maanden komt u voor eindcontrole bij de MKA-arts. De arts bekijkt of de beugel het gewenste resultaat geeft en of er eventueel meer begeleiding of actie nodig is. De arts bekijkt tevens of een nieuwe slaaptest met MRA nodig is, dit is mede afhankelijk van de hoogte van apneus gemeten bij de eerste slaaptest.

Onderhoud

Onder onderhoud verstaan we het schoonmaken, opfrissen en opbergen van de beugel.

Schoonmaken

Wanneer u de beugel na gebruik uit de mond neemt, spoelt u deze af onder de lauwe / koude kraan. U mag de beugel poetsen. Doe dit met een tandenborstel met eventueel vloeibare zeep zoals afwasmiddel of handzeep, zo neutraal mogelijk omdat zure stoffen zoals citroen de beugel aantasten.

Opfrissen

Met Somtabs (tabletten) kunt u de beugel indien gewenst opfrissen. Sommige beugels krijgen sneller te maken met kalkaanslag en andere verontreiniging, dit heeft onder andere te maken met de samenstelling van het speeksel. U kunt ervoor kiezen de Somtabs eenmaal per week of maand te gebruiken. Hoe u deze tabletten gebruikt, vindt u in de bijgevoegde gebruikershandleiding. Bestellen kan via www.apneupagina.nl of www.bol.com. Gebruik geen andere middelen. Reinigingstabletten met actieve zuurstof voor protheses kunnen blijvende schade aanbrengen aan het kunststof van de beugel. Hierdoor vervalt de garantie. Ook het gebruik van tandpasta kan de beugel beschadigen.

Opbergen

U kunt uw beugel opbergen in de bijgeleverde pot. Zorg ervoor dat u de beugel afdroogt en laat de pot nog even open. De beugel verdampt nog wat vocht en verstikt wanneer deze is afgesloten, dit is dan vooral te merken aan de vieze geur.

De zachte SMH B-Flex-binnenkant van de beugel kan bij contact met amalgaamvullingen, mond spoelmiddelen, geneesmiddelen (bloedstollingsmiddelen) en hemoglobine verkleuren. Ook koffie, thee, rode wijn, coladranken en nicotine kunnen tot verkleuringen leiden. De functie en duurzaamheid van de beugel hebben daar niet onder te lijden.

Garantie

U heeft 5 jaar garantie op de MRA beugel, na deze 5 jaar vervalt de garantie en heeft u recht op een nieuwe beugel. Hetgeen wat niet onder de garantie valt is:

- wanneer een dier de beugel als kauwspeeltje heeft gebruikt
- wanneer de beugel te warm is geworden door bijvoorbeeld uitkoken of de vaatwasser
- wanneer er een te grote verandering in de mond heeft plaatsgevonden, waardoor de beugel niet meer past

Is reparatie nodig? Lever uw beugel dan in bij de polikliniek MKA. Uw beugel wordt dan opgestuurd naar het SomnoDent laboratorium en is meestal binnen één week terug.

Meer informatie

Bij vragen of problemen kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek MKA. De medewerker aan de telefoon geeft uw vraag of het probleem door aan één van de collega's van het MRA-team. Zij nemen dan zo snel mogelijk contact met u op.

- Het maken van een OPG op de poli MKA <https://youtu.be/eAdBhSil9IM>
- Het maken van een CBCT op de poli MKA <https://youtu.be/MI9gaabaK8Q>

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Polikliniek Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurgie: (013) 221 02 20

Locatie ETZ Elisabeth
Route 6

Locatie ETZ Waalwijk
Route 41