

Bidskinne

Til patienter og pårørende

Hvad er en bidskinne?

En skinne er en klar "U-formet" akrylplade, der hjælper med at aflaste trykket, når tænderne når sammen. Skinnen placeres oftest på tænderne i overkæben.

Hvad kan en bidskinne hjælpe på?

- Uensigtsmæssig slid af tænderne, f.eks. hvis du skærer tænder.
- Overbelastning af tyggemuskulaturen og kæbeled.
- Hovedpine og ansigtssmerter.

Hvem fremstiller bidskinnen?

- Det er egen tandlæge, som står for udformning, fremstilling og tilpasning af skinnen.
- Du skal selv betale for skinnen. Priser varierer fra tandlæge til tandlæge.
- Sygesikring Danmark yder tilskud efter gældende regler.

Hvornår skal du bruge bidskinnen?

- Som hovedregel skal du bruge skinnen om natten.
- Brugen af skinnen er individuel.
- Aftal med din kæbekirurg/tandlæge hvornår og hvor længe du skal bruge skinnen.
- I den første tid kan du opleve, at eventuelle smerter bliver værre. Dette går for det meste over efter en tid.
- Der kan gå 3-4 måneder, inden effekten af behandlingen kan vurderes.
- Det kan være nødvendigt, at du i starten får skinnen rettet til efter behov hos din tandlæge.

Hvem kontrollerer din bidskinne?

- Kontrol af skinnen foregår hos din egen tandlæge.

Hvordan gør du bidskinnen ren?

- Du skal gøre skinnen ren med protesebørste og håndsæbe.
- Du skal undgå at bruge tandpasta, som indeholder slibemiddel.
- Du skal opbevare skinnen i en lukket beholder med en 'tot' fugtig vat.

OBS

Husk altid at medbringe din skinne ved tandlægebesøg også på Kæbekirurgisk Ambulatorium.

Kontakt

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Kæbekirurgisk Ambulatorium på telefon 79 18 21 45.

Med venlig hilsen

Kæbekirurgisk afsnit