

Information om bidskinne

Bidskinne og tænder skal børstes omhyggeligt.

For at undgå skader på tænder og tandkød skal såvel tænder og bidskinne børstes før bidskinnen sættes ind, og efter bidskinnen tages ud. Bidskinnen børstes med en stiv børste og evt. alm. flydende håndsæbe i koldt vand, idet plasten slår sig i varmt vand. Bidskinnen må ikke komme i kontakt med opløsningsstoffer som sprit, benzin eller skurepulver. Såfremt der aflejres tandsten på skinnen, kan skinnen lægges i husholdningseddike i et par timer, hvorefter tandstenen kan børstes væk.

Bidskinnen kan opbevares i den medfølgende plastæske, når den ikke anvendes. Gør bidskinnen ren og **tør** den, inden du lægger den i æsken.

Enkelte kan opleve muskelsymptomer og let hovedpine i starten af en bidskinnebehandling (1-2 uger). Bidskinnebehandlingen skal ikke afbrydes af den grund. Føles ubehaget for generende, kan der tages smertestillende medicin. (evt. 1g. pamol). Ved mere generende ubehag kontaktes klinikken.

Ved brug af bidskinnen oplever mange, at tænderne ikke rigtigt passer sammen, når skinnen tages ud.. Dette er en naturlig effekt af behandlingen. Det er vigtigt at **bidskinnen kun anvendes under tandlægekontrol**.