

Zahnschiene gegen Schnarchen

Zirka 60% der Männer und 40% der Frauen über 60 Jahre schnarchen. Schnarchen kann nicht nur lästig für den Bettpartner sein, sondern auch die Gesundheit des Schnarchers gefährden.

Durch das Schnarchen wird der Körper nachts mit zu wenig Sauerstoff versorgt. Der Schlaf ist weniger erholsam. Abgeschlagenheit, morgendliche Kopfschmerzen, Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwäche sind mögliche Folgen. Beim Schnarchen wird durch den Mund geatmet. Bei der normalen Atmung durch die Nase wird die Luft angewärmt. Bei der Mundatmung, wie sie beim Schnarchen stattfindet, fehlt diese Erwärmung. Ausgetrocknete Schleimhäute zusammen mit dem unnatürlich kalten Luftstrom führen vermehrt zu Infektionen des Rachens und des Halses.

Die häufigste Ursache des Schnarchens beim Erwachsenen ist ein Zurückgleiten des Unterkiefers. Das geschieht besonders dann, wenn in Rückenlage sehr tief und entspannt geschlafen wird. Der nach hinten geglittene Unterkiefer verengt die Atemwege. Die Luft muss nun eine eingeengte Stelle passieren. Damit die Luftmenge gleich bleibt, muss die Luft mit einer höheren Geschwindigkeit durchströmen. Dadurch beginnen die Weichteile zu flattern und es entsteht das typische Schnarchgeräusch.

Übergewicht oder zu hoher Alkoholgenuss verschlimmern das Schnarchen noch.

Schnarcherschienen sind Zahnschienen aus durchsichtigem Kunststoff. Sie bestehen aus einer Schiene für den Oberkiefer und einer für den Unterkiefer. Die beiden Schienen werden durch ein Plastikgestänge miteinander so verbunden, sodass der Unterkiefer nicht mehr zurück gleiten kann. Dieses Verbindungselement ermöglicht eine stufenlose Vorwärtseinstellung des Unterkiefers zum Oberkiefer.

Um eine Schnarcherschiene anfertigen zu können, nimmt der Zahnarzt Gebissabdrücke und registriert den erforderlichen Unterkiefervorschub des Patienten. Dann wird die Schnarcherschiene im zahntechnischen Labor hergestellt.

Die Schnarcherschiene wird nachts im Mund getragen und hält den Unterkiefer in einer leichten Vorschubposition. Sie verhindert, dass die Zunge nach hinten sinkt und die im Schlaf erschlaffte Rachenmuskulatur kollabiert. So kommt es zu keiner Einengung der Atemwege. Der Mund wird durch die Schnarcherschiene geschlossen. Die Mundschleimhaut trocknet dadurch weniger aus.

Diese Schienen erreichen eine hohe Effektivität, sie wirken in über 95 % gegen Schnarchen. Nur an Totalprothesen - also im zahnlosen Mund - können diese Schienen nicht befestigt werden und auch für Patienten mit Kiefergelenksbeschwerden sind sie nicht immer geeignet.