


Klinikstempel:



Folderen kan bestilles hos  
Elysee Dental ApS på tlf. 73 404 404.


A photograph of a man lying in bed, snoring. He is wearing a white tank top and has his eyes closed. The background is a soft, out-of-focus white.

VED DU, AT DU KAN  
FÅ HJÆLP HOS OS,  
HVIS DU **SNORKER?**

CA. 40 % AF  
ALLE MÆND  
OG 30 % AF  
ALLE KVINDER  
SNORKER

Man snorker på grund af en afslapning af musklerne i halsen, hvilket giver mindre plads i svælget.

Hos 30-50 % er snorken desuden et symptom på søvnapnø, som er en alvorlig medicinsk tilstand. Ved søvnapnø forekommer der afbrydelser i vejrtrækningen under søvnen, hvilket resulterer i en dårlig søvnkvalitet. At snakke er nemlig et faresignal, der fortæller, at lungerne ikke får nok ilt. Det stresser kroppen.

A photograph of a woman and a man in bed. The woman is on the left, looking towards the man with a worried expression, her hands covering her ears. The man is on the right, sleeping peacefully with his eyes closed. A pink diagonal line runs across the image from the top left to the bottom right. In the background, a blue alarm clock is visible on the left side.

Lider man af søvnapnø, sover man ofte meget uroligt. Man kan svede meget under søvnen og opleve, at man ofte skal på toilettet i løbet af natten.

Resultatet bliver tit, at man kan lide af morgenhovedpine, træthed, manglende energi og at man kan være mere irriteret i dagtimerne. I slemme tilfælde kan søvnapnø føre til øget risiko for højt blodtryk, forhøjet kolesterol og andre sygdomme, der kan lede til diabetes type 2 (sukkersyge).

Men heldigvis kan snorken behandles - også uden kirurgisk indgreb eller brug af iltapparat, som ellers i mange år har været gængse metoder. Både snorken og søvnapnø kan i mange tilfælde afhjælpes ved at sove med en snorkeskinne, som du kan få lavet her på klinikken.

Skinnen hedder en OSS-Skinne og bliver specialfremstillet i hvert enkelt tilfælde. Vi laver altså et aftryk af dine tænder her på klinikken, og herefter bliver skinnen lavet af Elysee Dental laboratorie. Den er udviklet i et samarbejde imellem flere tand-



læger, Tandlægeskolen og Odense Universitets-hospital, hvor den også lige nu indgår i et forskningsprojekt.

OSS-skinnen virker ved at sørge for bedre plads i mund og svælg til vejrtrækning. Når du ved sengetid indsætter snorkeskinnen, sørger den for at holde underkæben lidt længere fremme end normalt, således at der skabes friere luftvej ned til lungerne. Denne enkle løsning, der ikke føles ubehagelig, men hurtigt bliver til en vane, kan forbedre din søvn dramatisk.

**Så døjer du og dine omgivelser med snorken, så vil vi gerne hjælpe!**

Du skal bare nævne problemet for din tandlæge, tandplejer eller klinikassistent, så kan vi gå igang med at lave en skinne til dig med det samme.