

Informatie over het gebruik van de Anti-Snurk-Activator

ASA/MRA

Wat is snurken?

Snurken ontstaat doordat de ademweg tijdens de slaap gedeeltelijk dichtvalt. Dit kan gebeuren in de neus, keel of bij de achterkant van de tong. Door deze vernauwing gaan zachte weefsels trillen en ontstaat het snurkgeluid. Uit onderzoek is gebleken dat bij u de keelholte een rol speelt in het snurken. Door de onderkaak iets naar voren te brengen, ontstaat er meer ruimte in de keel. Dit helpt om snurken te verminderen of te stoppen. De Anti-Snurk-Activator (ASA/MRA) zorgt voor deze beweging.

Wat is een ASA/MRA?

Een ASA/MRA is een op maat gemaakt hulpmiddel van kunststof. Het bestaat uit twee delen die over uw tanden en kiezen in de boven- en onderkaak wordt geplaatst. Aan het onderste deel zitten geleiders die de onderkaak iets naar voren houden, meestal 60-70% van de maximale beweging. Dit is een comfortabele positie die het kaakgewricht en de kauwspieren niet te veel belast. Voor het maken van de ASA/MRA zijn röntgenfoto's en gebitsmodellen gemaakt. Ook is gekeken naar de beweeglijkheid van uw kaakgewricht.

Hoe draag je de ASA/MRA?

U draagt de ASA/MRA alleen tijdens het slapen. Het effect is direct merkbaar. De eerste 1-2 weken kan het wennen zijn. Mogelijke bijwerkingen:

- > Meer speekselproductie (kwijlen) of juist een droge mond.
- > Gevoeligheid van tanden en kiezen. Dit verdwijnt vanzelf.
- > Gevoelige of stijve kaakspieren en kaakgewrichten. Dit trekt meestal in de loop van de dag weg.

Langdurig gebruik kan ervoor zorgen dat je tanden iets verschuiven of dat je beet verandert. Dit gebeurt heel geleidelijk en veroorzaakt meestal geen problemen.

Schoonmaken van de ASA/MRA

Om de ASA/MRA schoon te houden:

- > Poets de ASA/MRA voor en na het dragen met een tandenborstel, koud water en zachte zeep.
- > Bewaar de ASA/MRA na gebruik in een bakje met water.
- > Bij kalkaanslag: laat de ASA/MRA 1x per maand 15 minuten weken in schoonmaakazijn of antikalk.
- > Spoel goed na en poets met water en een tandenborstel.
- > Gebruik nooit heet water! Dit kan de ASA/MRA vervormen.

Wanneer contact opnemen?

Neem contact op met de polikliniek Mondziekten, Kaak- en Aangezichtschirurgie als:

- > U de hele dag pijn hebt aan uw tanden, kaakgewrichten of kauwspieren.





- > De ASA/MRA kapot is of niet goed werkt. De ASA/MRA kan dan worden aangepast of hersteld. Neem bij je afspraak altijd de ASA/MRA, de gebitsmodellen en de wasbeet mee.

