

Die KBR (Kieferbruchschiene)

Heute wurde Ihnen die Kieferbruchschiene eingesetzt, mit der Ihr Kiefer stabilisiert werden soll. Der bleibende Erfolg der Behandlung hängt davon ab, wie gut Sie diese Schiene tragen. In den folgenden Punkten erfahren Sie alles über die Tragedauer, Pflege und Aufbewahrung.

Einsetzen und herausnehmen der Schiene:

Zum Einbringen setzen Sie die Schiene auf die Zähne auf und drücken die Schiene mit Ihren Fingern über die Zähne. Bitte „beißen“ Sie die Schiene nicht über die Zähne, da sich die Schiene so verbiegen oder kaputt gehen kann. Ebenfalls steigt so das Verletzungsrisiko.

Zum Herausnehmen umfassen Sie die Schiene mit Daumen und Zeigefinger an den hinteren Backenzähnen und lösen sie mit langsamem Zug von hinten nach vorne.

Reinigung der Schiene:

Die Schiene reinigen Sie bitte, indem Sie sie mit einer weichen Zahnbürste und einer neutralen Handwaschseife putzen (hierfür können Sie eine extra Zahnbürste verwenden, die Sie nur zum Reinigen der Schiene verwenden). Bitte verwenden Sie keine Zahnpasta, da diese Schleifkörper enthält und die Schiene verkratzen und somit sich Plaque an der Schiene festsetzen kann. Wir bitten Sie auch, die Schiene nicht „auszukochen“, weil sich diese dadurch verformt und nicht mehr passt.

Tragedauer der Schiene:

Tragen Sie die Schiene bitte in den ersten 3 Monaten 15 Stunden täglich. Das bedeutet, dass Sie die Schiene ab mittags bis zum nächsten Morgen tragen. Wenn die Schiene einmal schwerer rein gehen sollte, müssen Sie bitte mehr tragen.

Viel Erfolg und gute Eingewöhnung!

Ihr Praxisteam Dr. Astrid Nebgen



Die KBR (Kieferbruchschiene) - Zusatzmerkblatt

Heute wurde Ihnen eine neue Schiene eingesetzt. Der bleibende Erfolg der Behandlung hängt davon ab, wie gut Sie diese Schiene tragen. In den folgenden Punkten erfahren Sie alles Wissenswerte.

Was ist eine „Schiene“?

Eine **KBR** oder „Entlastungsschiene“ ist eine individuell angefertigte Kunststoffschiene, welche die ersten drei Monate 15 Stunden lang getragen werden sollte.

Warum überlaste ich meine Zähne?

Pressen/Knirschen kann sehr vielfältige Gründe haben. Meistens aber sind diese sogenannten Parafunktionen Hinweise aus dem Unterbewusstsein für eine übermäßige Belastung durch Stress und körperlich-seelische Anspannung. Unser Körper versucht, diese Überlastung durch Pressen/Knirschen zu kompensieren.

Kann ich selbst erkennen, ob ich meine Zähne überlaste?

Ein sichtbares Erkennungszeichen für das Zähneknirschen sind wie eingeschliffen wirkende Facetten und nach geraumer Zeit eingeebnete, plane und glatte Zahnflächen. Oft spürt man aber schon wesentlich früher, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Menschen, die mit den Zähnen knirschen, haben oftmals überempfindliche Zahnhälse, aber auch Schmerzen, wie Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen und Knacken oder Geräusche oder Schmerzen im Kiefergelenk, besonders nach dem Aufwachen am Morgen. Manchmal fühlen sich die Zähne auch an, als ob sie zu lang wären oder nicht richtig zueinander passen.

Bei längerfristigen Fehlfunktionen können Kiefergelenke und Kaumuskulatur überbeansprucht werden und es kann zu langfristigen Schäden im Kausystem mit chronischen Kiefergelenksbeschwerden kommen.

Was soll die Schiene bewirken?

Die KBR kann das Knirschen an sich nicht verhindern, jedoch die Folgen des nächtlichen Knirschens mildern.

Die Schiene wird aus Kunststoff gefertigt und liegt schützend um die Zähne, so dass Zahnschäden und Abnutzung verhindert werden.

Die Muskulatur und das Kiefergelenk werden durch die Kunststoffschiene entlastet, was zur Milderung der Schmerzen beitragen kann.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr Praxisteam Dr. Astrid Nebgen