



PAS GODT PÅ DIN SNORKESKINNE

Vejledning til korrekt brug og
renhold af snorkeskinner

Brug af snorkeskinne

Snorkeskinner anvendes som regel om natten, imens du sover. Det er bedst at anvende din skinne regelmæssigt, da tænderne ellers kan flytte sig en smule, så skinnen virker stram. Denne fornemmelse vil typisk fortage sig efter et par nætter, hvis du genoptager regelmæssigt brug af skinnen.

God mundhygiejne

Både før og efter anvendelse af skinnen bør du børste tænderne grundigt for at undgå karies og andre tandsygdomme. Tandbørstningen bør være ekstraordinær grundig, før du placerer skinnen i munden, da tungen ikke kan fjerne belægninger og madrester fra tænderne, når skinnen er i.

Renhold af skinnen

Det er vigtigt, at du holder din snorkeskinne helt ren. Skinnen skal rengøres før og efter brug. Anvend ikke tandpasta, da den kan gøre skade på skinnen pga. indholdet af slibemiddel. Skyl grundigt i koldt vand og børst evt. med en tandbørste. Skinner tåler ikke kogende vand og skrappe rengøringsmidler.

Hvis skinnen er kalket til, findes der forskellige opløsninger, som du kan lægge skinnen i. Ofte kan du bruge en vandeddikeopløsning med succes. Rensetabletter til proteser er også gode, og kan købes i de fleste dagligvarebutikker. Du kan vælge, hvorvidt skinnen ligger i koldt vand i løbet af dagen eller tørt i den medfølgende æske. Begge dele er lige rigtige at gøre, og ingen af fremgangsmåderne kan ødelægge skinnen. Vælger du at lægge skinnen i vand, kan du evt. supplere med en rensetablet for at sikre optimal rengøring.

