

Snorker du eller din partner? Hos os kan du få hjælp til at finde årsagen og den rette løsning.



TRÆT OM MORGENEN – SELV EFTER EN HEL NATS SØVN?

30-40% af voksne snorker regelmæssigt. Snorken kan påvirke din søvn, dit energiniveau og din livskvalitet – uden at du nødvendigvis er klar over det.

Hvorfor snorker vi?

Snorken opstår, når luftvejene bliver for snævre under søvn. Når luften passerer gennem de delvist blokerede luftveje, opstår vibrationer i vævet, som skaber snorkelyden.

Mange ved ikke, at snorken også kan være et tegn på søvnapnø, hvor vejrtrækningen stopper gentagne gange i løbet af natten. Det kan påvirke både søvnkvaliteten og dit generelle helbred.

En snorkeskinne kan hjælpe

Ved snorken og let søvnapnø kan en individuelt fremstillet snorkeskinne være en effektiv løsning. Skinnen holder underkæben let fremme under søvn og hjælper med at holde luftvejene åbne, så du får en friere vejrtrækning.

Snorkeskinnen fremstilles specifikt til dine tænder på baggrund af et digitalt scan eller et aftryk, hvilket sikrer en komfortabel og præcis pasform.

Spørg din tandlæge, om en snorkeskinne kan være en løsning for dig.