

VÅGNER DU MED KÆBELEDSSMERTER ELLER HOVEDPINE?

Måske spænder du i dine kæbeled eller skærer tænder om natten – ofte uden at være klar over det.

TYPISKE TEGN

- ✓ Du vågner med hovedpine eller ansigtsspændinger
- ✓ Dine kæbeled føles stive eller ømme om morgenen
- ✓ Dine tænder føles sensitive
- ✓ Du føler dig ikke fuldt udhvilet efter søvn

Du er ikke alene: Mere end 30 % oplever dette.

HVAD ER EN ZENSPLINT™?

En ZenSplint™ er en individuelt fremstillet bideskinne, der er designet til at:

- Beskytte dine tænder, hvis du skærer tænder
- Reducere belastningen på kæbeledet
- Hjælpe musklerne med at slappe af under søvn

SÅDAN HJÆLPER DEN DIG

- ✓ Beskytter dine naturlige tænder og tandarbejde
- ✓ Reducerer spændinger i kæbeledet og hovedpine
- ✓ Giver en mere komfortabel søvn
- ✓ Understøtter langsigtet mundsundhed

HVORFOR ZENSPLINT™?

ZenSplint™ er designet til at være:

- Ultratynd og let
- Komfortabel at anvende hele natten
- Individuelt tilpasset din mund

Fremstillet i nylon med damppolering:

- Glat, poleret overflade for øget komfort
- Mindsker risikoen for misfarvning over tid
- Reducerer plakophobning og holder sig renere
- Mere hygiejnisk til daglig brug and andre bideskinner

En lille ændring om natten kan gøre en stor forskel for din daglige komfort.

OFTETILLEDE SPØRGSMÅL

Gør det ondt at bruge en ZenSplint™ Nej. Din ZenSplint™ er individuelt tilpasset og designet til at sidde komfortabelt. Den skal føles stabil, men ikke smertefuld.

Er det nemt at sove med den? Ja. De første nætter kan føles anderledes, men de fleste vænner sig hurtigt til den.

Hvor lang tid tager det at vænne sig til den? Typisk få dage. Regelmæssig brug hjælper med hurtigere tilvænning.

Hvordan rengør jeg skinnen? Skyl den i vand efter brug og børst den forsigtigt med en tandbørste. Lad den tørre, før den opbevares.

Bliver den beskidt eller misfarvet? ZenSplint™ har en glat, poleret overflade, som reducerer plak og misfarvning, så den forbliver renere og mere hygiejnisk end andre bideskinner.

Hvad hvis den ikke føles behagelig? Kontakt din tandlæge. Mindre justeringer kan forbedre pasformen.

Skal jeg bruge den hver nat? Ja. Regelmæssig brug er vigtig for optimal effekt og beskyttelse.

Kan den hjælpe mod hovedpine og kæbeledssmerter? Ja. Mange patienter oplever færre spændinger, mindre hovedpine og reduceret ubehag i kæbeled.

ZenSplint™

Behandlinger med ZenSplint™ tilbydes kun igennem tandlægen. For mere information, spørg din tandlæge om ZenSplint™.

Elysee Dental | Bjørnholms Allé 20, st. tv. | 8260 Viby J
T 73 404 404 | info@elysee-dental.dk | www.elysee-dental.dk

ZenSplint™



ZENSPLINT™

Til dig som skærer tænder
eller har et hårdt sammenbid

 **ELYSEEDENTAL**
Modern Dental Group

SÅDAN BRUGER DU DIN ZENSPLINT™



Tag din **bideskinne** på, før du skal sove

Brug den hver **nat** og fjern den om morgenen

PLEJE OG VEDLIGEHOLD

- Skyl den med vand efter brug
- Rens den forsigtigt med en tandbørste
- Opbevar den i en tør beholder

HVORNÅR BØR DU TALE MED DIN TANDLÆGE?

Hvis du oplever:

- Vedvarende kæbeledsmerter
- Hyppig hovedpine
- Tandslid eller skader på tænderne
- Spændinger i ansigt eller nakke

Din tandlæge kan vurdere, om en **ZenSplint™** er den rette løsning for dig.

HVAD KAN DU FORVENTE?

At starte med en **bideskinne** er nemt, din mund skal bare bruge lidt tid til tilvænning.

- De første par nætter kan føles lidt anderledes. Dette er helt normalt.
- De fleste patienter vænner sig til skinnen inden for et par dage.

DEN SKJULTE SKADE PÅ DINE TÆNDER

Tænderskæren og **hårdt sammenbid** er almindeligt og det påvirker over **30%** af befolkningen. Det udløses ofte af stress og opstår typisk under søvn, og mange er ikke opmærksomme på problemet, før symptomerne viser sig.



Hårdt bid

Tænderskæren

Tandklikken

HVORFOR BESKYTTELSE ER AFGØRENDE

Dine tænder er ikke designet til at modstå vedvarende, kraftig belastning. Uden beskyttelse kan tandpres og tænderskæren føre til:

Ældet udseende: Når tænderne slides ned og bliver fladere, mister de deres naturlige længde. Det kan få dit smil til at se ældre ud.

Skader på tænder og tandarbejde: Den konstante belastning kan få tænder og tandarbejde som fyldninger, kroner, facader og implantater til at slå revner eller gå i stykker.

Ændret smil: Vedvarende slid ændrer tændernes form og længde og kan påvirke, hvordan dit smil ser ud.

Kroniske smerter: En hyppig årsag til tilbagevendende muskel- og kæbeledssmerter og spændingshovedpine.

DEN BESKYTTENDE LØSNING

En **individuel tilpasset bideskinne** fungerer som en **beskyttende barriere** mellem **dine tænder**. Ved at absorbere trykket fra et hårdt sammenbid og skæren tænder beskytter den **dine tænder** og forebygger behovet for omfattende og omkostningstunge tandbehandlinger.

GENKENDER DU SYMPTOMERNE?

Sæt kryds ved de punkter, du oplever. Hvis du sætter **ét eller flere krydser**, bør du tale med din tandlæge.

☐ **SYNLIGT SLID:** Dine tænder virker fladere, ujævne eller kortere end tidligere

☐ **SKADER PÅ TANDARBEJDE:** Du oplever gentagne afskalninger eller brud på fyldninger, kroner eller facader

☐ **UFRIVILLIG TANDKONTAKT:** Dine tænder er i kontakt, selv når de egentlig burde være adskilt.

☐ **SMERTER OM MORGENEN:** Du vågner ofte med hovedpine, migræne eller nakkesmerter

☐ **MUSKELSPÆNDINGER:** Dine kæbemuskler eller tindinger føles ømme eller spændte ved berøring

☐ **HØRBAR TÆNDERSKÆREN:** Andre kan høre, at du skærer tænder om natten

☐ **UBEHAG VED TYGNING:** Du oplever ømhed eller ubehag, når du spiser eller bider sammen

☐ **KLIKLYDE FRA KÆBELEDDENE:** Du bemærker klik- eller knæklyde, når du bevæger kæben