

# Bidskinne

Til patienter og pårørende

## Hvad er en bidskinne?

En skinne er en klar "U-formet" akrylplade, der hjælper med at aflaste trykket, når tænderne når sammen. Skinnen placeres oftest på tænderne i overkæben.

## Hvad kan en bidskinne hjælpe på?

- Uensigtsmæssig slid af tænderne, f.eks. hvis du skærer tænder.
- Overbelastning af tyggemuskulaturen og kæbeled.
- Hovedpine og ansigtssmerter.

## Hvem fremstiller bidskinnen?

- Det er egen tandlæge, som står for udformning, fremstilling og tilpasning af skinnen.
- Du skal selv betale for skinnen. Priser varierer fra tandlæge til tandlæge.
- Sygesikring Danmark yder tilskud efter gældende regler.

## Hvornår skal du bruge bidskinnen?

- Som hovedregel skal du bruge skinnen om natten.
- Brugen af skinnen er individuel.
- Aftal med din kæbekirurg/tandlæge hvornår og hvor længe du skal bruge skinnen.
- I den første tid kan du opleve, at eventuelle smerter bliver værre. Dette går for det meste over efter en tid.
- Der kan gå 3-4 måneder, inden effekten af behandlingen kan vurderes.
- Det kan være nødvendigt, at du i starten får skinnen rettet til efter behov hos din tandlæge.

## Hvem kontrollerer din bidskinne?

- Kontrol af skinnen foregår hos din egen tandlæge.

## Hvordan gør du bidskinnen ren?

- Du skal gøre skinnen ren med protesebørste og håndsæbe.
- Du skal undgå at bruge tandpasta, som indeholder slibemiddel.
- Du skal opbevare skinnen i en lukket beholder med en 'tot' fugtig vat.

## OBS

**Husk altid at medbringe din skinne ved tandlægebesøg også på Kæbekirurgisk Ambulatorium.**

## Kontakt

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Kæbekirurgisk Ambulatorium på telefon 7918 2145.

Med venlig hilsen

Kæbekirurgisk afsnit