



NachtRuhe

Ihr Zahnarzt hilft

silencos

zur Schnarchtherapie

bredent

Schnarchen

In der Hälfte aller Schlafzimmer wird der ruhige und erholsame Schlaf durch extremes Schnarchen gestört. Es werden Lautstärken bis zu 90 Dezibel erreicht.

Ihr Zahnarzt kann helfen!

Nur wenige Patienten wissen, dass Ihr Zahnarzt kompetent ist, wenn es um das Schnarchen geht.

Wie entsteht Schnarchen?

- Schnarchen entsteht durch Flattern und Schwingen von Muskulatur und Weichteilen im verengten Rachen. Entspannen sich die Rachenmuskeln und die Zunge beim Schlafen, können sogar die Atemwege blockiert werden. Es kann zu einem zeitweiligen Verschluss der Atemwege kommen – die Schlafapnoe.
- In Zusammenarbeit von Ihrem Hausarzt, HNO-Arzt oder einem Schlafmediziner sollten die Ursachen und deren Behandlungsmöglichkeit individuell untersucht werden. Die häufigsten Ursachen des Schnarchens sind jedoch einfacher Natur und nicht krankhaft. In dem Fall können Übungen zur Kräftigung der Mund- und Rachenmuskulatur und der korrekten Zungenlage beim Mundschluss eine Lösung Ihres Schnarchproblems sein.

Kurze Atemaussetzer sind die Folge.



Lassen Sie sich die biofunktionelle Therapie mit *silencos* zeigen, die Ihnen und Ihrem persönlichen Umfeld ruhigen Schlaf schenken kann.

Damit schenken Sie sich und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mehr Lebensqualität!



Die „Biofunktionelle Therapie“ mit dem *silencos* Vakuumaktivator

Es wurde festgestellt, dass bei gesunden Menschen bei geschlossenem Mund keine Schnarchgeräusche entstehen. Deshalb wird mit *silencos* der äußere und innere Mundschluss trainiert und das Gaumensegel gekräftigt. Die Übungen zur Kräftigung der Lippenmuskulatur und des Gaumensegels sind einfach erlernbar. Bereits nach 2 bis 3 Monaten kann sich der Behandlungserfolg einstellen.

Das Training mit *silencos* Vakuumaktivator

silencos wird im Mundvorhof, zwischen Lippen und Zähnen, getragen. Durch das Sammeln von Speichel und anschließendem kräftigen Schlucken wird er aktiviert. Beim Schluckvorgang erhält der Zungengrund Kontakt mit dem Gaumensegel. Es entsteht das Gefühl eines festen aber angenehmen Zustandes des Mundrachenraums, der „geschlossenen Ruhelage“. Bei regelmäßigem Üben wird die Zungenlage „habitualisiert“, d.h. auch unterbewusst beibehalten.

Mundatmung bei offener Ruhelage



Schnarchen durch instabiles Gaumensegel bei Mundatmung und verzweigtem Luftweg.

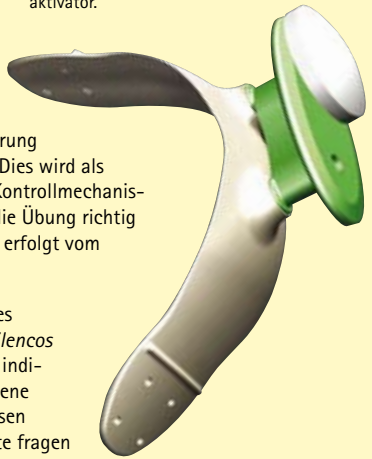
Nasenatmung bei geschlossener Ruhelage



Geschlossene Ruhelage, unverzweigter Luftweg und stabiles Gaumensegel mit eingesetztem Vakuumaktivator.

Beim Schlucken entsteht ein Vakuum, welches über die Membran angezeigt wird. Bei korrekter Ausführung zieht sich die Membran nach innen. Dies wird als Biofeedback bezeichnet und ist ein Kontrollmechanismus, der Sie darüber informiert, ob die Übung richtig ausgeführt wird. Das erste Anpassen erfolgt vom Zahnarzt.

Zur Unterstützung des Mundschlusses während des Schlafens gibt es das *silencos* Nachtgerät. In Verbindung mit einer individuell hergestellten Oberkiefer-Schiene wird der Mund nach außen geschlossen und die Nasenatmung gefördert. Bitte fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob das Nachtgerät für Sie geeignet ist.



Beispiel eines Übungsplanes*

Woche	Dauer der Übungen zur geschlossenen Ruhelage
1. bis 4. Woche	Insgesamt 1 bis 2 Stunden täglich, in Intervallen von ca. 15 Minuten bis 30 Minuten
Ab 5. Woche	Mindestens 2 Stunden in beliebigen Intervallen
Nach 2 Monaten	Überprüfung des Behandlungserfolges. Weiteres Training nach Rücksprache mit dem Behandler
Nach Erreichen des Behandlungsziels	Erfolgsabhängig, versuchsweise Therapiepause

*jeweils nach Rücksprache mit dem Behandler

silencos ist auch für die Behandlung nach tumorchirurgischen Eingriffen oder in der neurologischen Rehabilitation geeignet.

silencos kids ist hervorragend für Kinder zur Therapie, z. B. von Schluckstörungen, krankhafter Mundatmung oder Zungenfehlhaltung geeignet. Zahn- und Kieferfehlstellungen können mit der biofunktionellen Therapie in der Kinderfrühbehandlung verringert oder vermieden werden.

Die Biofunktionelle Therapie wurde an der Universität Göttingen entwickelt und wird bereits seit 2003 erfolgreich angewandt.

Weitere Informationen unter www.silencos-kids.de oder www.silencos.de.

Literatur:

Prof. Dr. Dr. Engelke, W. 2007: *Systematische Ronchopathiebehandlung in der zahnärztlichen Praxis*, Cuvillier Verlag, Göttingen

Überreicht durch

Ihr Praxisteam steht Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung!

bredent GmbH & Co.KG
Weissenhorner Str. 2
89250 Senden · Germany
Tel. (+49) 0 73 09 / 8 72 - 22
Fax (+49) 0 73 09 / 8 72 - 24
www.bredent.com
e-mail info@bredent.com

bredent