

## Vraag het de ApneuVereniging

# Zorgt mijn mra voor gebitsschade?

Sinds een half jaar draag ik trouw elke nacht mijn mra tegen slaapapneu. Maar het lijkt of de stand van mijn tanden is veranderd. Kan mijn mra oorzaak van gebitsschade zijn?

Het is bekend dat er bij het gebruik van een mandibulair repositie apparaat (mra) kaak- en/of tandproblemen kunnen optreden. Je merkt het aan pijn in de kaakgewrichten of pijn in de tanden. Door het gebruik van een mra kan de stand van de kaak veranderen waardoor de tanden niet goed meer op elkaar aansluiten. Dit wordt een afwijking in de occlusie genoemd.

### Bijtrainer

Het mra duwt de onderkaak gedurende de slaap naar voren. Na het verwijderen van de mra kan het aanvoelen alsof je gebit niet normaal sluit. Dit gevoel duurt meestal niet langer dan 15 minuten. Mocht het langer duren dan kun je een bijtrainer gebruiken. Sommige leveranciers leveren een bijtrainer bij het mra. Het is een hulpmiddel om de kaakspieren te ontspannen en de normale bijtpositie weer terug te vinden.

### Herstelmoment

Het is volgens kaakchirurg Maurits de Ruiter ook een optie om tijdens de gewenningsperiode een of twee dagen in de week de therapie over te slaan om zo een herstelmoment in te gelasten. Neem hiervoor een vast moment. En doe dit alleen als het verantwoord is, want uiteraard heb je dan geen effect op de

apneu. Als je duidelijk minder uitgerust bent als je de beugel niet draagt, is het onverstandig om dit te doen. Dus let op dit ongewenste neveneffect.

### Goede mondhygiëne

Het mra sluit de tanden en kiezen af. Soms leidt dit tot een droge mond, wat kan bijdragen aan tandbederf. Een goede mondhygiëne is daarom van essentieel belang. Bovendien is het raadzaam om je gebit regelmatig te laten controleren door je tandarts of mondhygiënist. Het contact tussen het mra en het tandvlees of de slijmvliezen kan zorgen voor irritatie, pijnlijke plekken of zelfs kleine ontstekingen. Spoelen met een medisch mondspoelmiddel kan soms uitkomst bieden, maar dit wordt niet standaard aanbevolen. Sommige middelen,

bijvoorbeeld met chloorhexidine, kunnen bij langdurig gebruik schadelijk zijn.

### Geen tandpasta

Ook het mra moet dagelijks gereinigd worden, het beste kun je hiervoor de voorschriften van de leverancier volgen. Elk mra is weer van ander materiaal gemaakt en vergt daardoor een andere aanpak. Gebruik in elk geval geen tandpasta om je mra te poetsen, want dat bevat vaak schuurmiddelen. Er is dan kans op beschadiging van het mra. Als je denkt dat je tanden op enige wijze aan het veranderen zijn, is het raadzaam om zo spoedig mogelijk contact met je mra-behandelaar op te nemen. Deze kan controleren of alles in orde is en zo nodig stappen ondernemen om je problemen op te lossen.



## Vragen over apneu?

De ApneuVereniging beantwoordt via diverse kanalen vragen over apneu en aanverwante zaken. Onze medewerkers, ook de gespecialiseerde medewerkers van het ApneuKenniscentrum, zijn te bereiken via de ApneuHelpdesk (0343-413414) en [ApneuVereniging.nl/contact](mailto:ApneuVereniging.nl/contact). Vragen zijn ook te stellen op het ApneuForum en de besloten ApneuFacebookgroep.