

Zahnärztliche Schlafmedizin

mit SchlafHarmonie®-Geräten von Orthos

Info
für
Praxis-
teams

Eine Marke von **ORTHOS**

 **Schlaf
Harmonie®**

Inhalt

Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig	Seite 3
Wie entsteht Schnarchen?	Seite 5
Schnarchen ist nicht gleich Schnarchen	Seite 7
Alternative zur Überdruckmaske	Seite 9
Zahnärztliche Protrusionsschienen	Seite 11
Vorteile der Therapie mit Protrusionsschienen	Seite 12
Und so gehen Sie vor	Seite 13
SchlafHarmonie-Geräte von Orthos	Seite 17

Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig



Gesunder und erholsamer Schlaf ist wichtig. Und das nicht nur für die Regeneration, Ausgeruhtheit und Leistungsfähigkeit, sondern auch für die Erhaltung der Gesundheit essentieller Körperfunktionen.

60% der Männer und 40% der Frauen schnarchen. Das stört die Nachtruhe des Partners, kann aber auch den eigenen Schlaf empfindlich unterbrechen. Auf Dauer können ernste Erkrankungen die Folge sein:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- Depressionen
- Sekundenschlaf

Zahnärztliche Protrusionsschienen können hier effektiv helfen!



Beim gesunden Schlaf ist der hintere Rachenraum frei, so dass der Atem ungestört fließen kann.



Wird dieser Bereich verengt, sind Atemstörungen, Schnarchen oder sogar Schlafapnoe die Folge.

Wie entsteht Schnarchen?

Schnarchen kann unterschiedliche Ursachen haben, wird aber durch eine Verengung der Atemwege ausgelöst: Die Luft strömt schneller, was Gaumensegel und Zäpfchen zum Schwingen bringt. Hierdurch kommt es zum „harmlosen“ Schnarchen, gerne auch „sozial störendes Schnarchen“ genannt. Werden die Atemwege durch einen Rückfall des Zungengrundes oder des weichen Gaumens verengt, spricht man vom „Obstruktiven Schnarchen“. Diese Variante ist deutlich gefährlicher, da sie die Sauerstoffversorgung vermindert oder zeitweise sogar komplett verhindert. Hierbei handelt es sich um eine Schlafapnoe (Atmungsstörung), die von Atempausen oder -einschränkungen begleitet wird.

Häufige Ursachen für Schnarchen:

- **Übergewicht** kann durch Fettablagerung in Rachen und Hals die Atemwege erheblich verengen.
- **Chronische Erkrankungen** wie Diabetes, hoher Blutdruck oder auch Allergien erhöhen das Risiko.
- **Rauchen** reizt die Schleimhäute, wodurch diese anschwellen und die Atmung behindern können.
- **Vererbung**, wenn beispielsweise die Eltern schnarchen, schnarchen oft auch die Kinder.
- **Häufiger Alkoholkonsum** lässt das Muskelgewebe im Rachen erschlaffen, was die Atemwege verengt.
- **Anatomische Veranlagungen**, wie z.B. ein großer Halsumfang, hat engere Atemwege zur Folge.



Schnarchen ist nicht gleich Schnarchen

Die verschiedenen Varianten des Schnarchens unterscheiden sich nicht alleine durch die Lautstärke; je nach Ausprägung kann der Einfluss auf die Gesundheit sehr unterschiedlich sein.

„Normales“ Schnarchen

Nicht krankhaftes Schnarchen stört meist nur den Partner oder führt z. B. zu Mundtrockenheit. Durch Gewichtszunahme oder fortschreitendes Alter kann sich die Intensität des Schnarchens und somit das Krankheitsbild verschlechtern.

Obstruktives Schnarchen

Hierbei wird der Sauerstofffluss durch eine „Verlegung“ des Zungengrundes oder weichen Gaumens behindert. Das kann zu häufigem Aufwachen führen, aber auch die wichtige Sauerstoffversorgung behindern.

Schlafapnoe

Hier wird die Atmung teilweise bis zu mehreren Minuten lang komplett unterbrochen! Die Sauerstoffzufuhr wird stark verringert. Unterbrechungen der wichtigen Schlafphasen erhöhen das Risiko von Folgeerkrankungen erheblich.

Weit verbreitet ist das „normale“ Schnarchen. Nur ca. 3-5% der Menschen leiden unter obstruktiven Schnarchen oder Schlafapnoe. Hier ist eine Diagnose in Zusammenarbeit mit einem Schlafmediziner dringend zu empfehlen.



Alternative zur Überdruckmaske?

Es gibt zahlreiche schnarchtherapeutische Methoden. Als Standard bei obstruktivem Schnarchen wird häufig noch eine Überdruckmaske, die sogenannte CPAP-Maske, eingesetzt. Diese erhöht den Druck im Atemsystem und verdrängt dadurch behindernde Weichteile. So kann der Atem frei fließen.

Ungute Nebenwirkungen

Trotz der sicheren Wirkweise gibt es diverse Nebenwirkungen, wie z. B. Trockenheit der Schleimhäute. Der größte Nachteil bei dieser Methode ist jedoch, dass das Schlafen mit dieser Maske oft als sehr unkomfortabel empfunden wird. Außerdem fühlen sich Schnarchende selbst und die Partner*innen häufig durch die entstehenden Zischgeräusche gestört, was – falls möglich – getrennte Schlafzimmer zur Folge hat. Zudem muss bei auswärtigen Übernachtungen das sperrige Gerät immer mitgenommen werden.

Häufige Therapieabbrüche

Das Schlafen mit einer Überdruckmaske „stellt das Schnarchen ab“, ist aber sehr unbequem. Häufig wird eine CPAP-Therapie daher nach wenigen Monaten abgebrochen.

Viele Patient*innen sind dankbar für alternative Therapieangebote!



Die beiden Röntgenbilder verdeutlichen:

Die Vorverlagerung des Unterkiefers durch die Protrusionsschiene sorgt für eine Erweiterung der Atemwege und somit für gesunden und erholsamen Schlaf – ohne Schnarchen.

Zahnärztliche Protrusionsschienen

Eine einfache und sichere Alternative sind die sogenannten Protrusionsschienen. Diese werden vom Zahnarzt in Zusammenarbeit mit einem Fachlabor individuell für die Patient*innen angepasst.

Sicher und komfortabel

Das Wirkprinzip ist so einfach wie effektiv: Der Unterkiefer wird durch eine Schiene während des Schlafes nach vorne verschoben. Hierdurch wird der hintere Atemweg frei, die Weichteile werden gestrafft, so dass sie nicht ins Schwingen kommen und die Sauerstoffversorgung ist gesichert.

Individuell angepasst

Im Idealfall werden die Schienen für jeden Patient individuell ausgewählt, da je nach Bissituation andere Apparaturen die optimale Wirkung erzielen. Das Wirkprinzip ist bei allen Apparaturen ähnlich.

Bessere Gesundheit – ohne Schnarchen!

Vorteile der Therapie mit Protrusionsschienen

Für Ihre Patient*innen

- Die Erfolgsquote dieser Therapie liegt bei über 80%.^[1]
- Zwei Drittel der Patient*innen mit obstruktiver Schlafapnoe fühlen sich tagsüber nicht mehr so müde.^[2]
- Die Behandlung der Schlafapnoe kann positiven Einfluss auf die Gesundheit haben (z. B. bessere Stimmung, mehr Energie am Tag, ausgeglichene Beziehungen und ein geringes Unfallrisiko).^[2]
- Gute Akzeptanz: 85% der Patient*innen tragen ihre Schiene auch nach zwei Jahren jede Nacht.^[2]

Für Ihre Praxis

- 6 von 10 Ihrer Patient*innen kommen theoretisch für eine Behandlung in Frage.
- Durch wenige, gezielte Fragen können Sie bei jedem Patienten das Vorliegen einer „Schnarchproblematik“ diagnostizieren.
- Sie bieten Ihren Patient*innen eine einfache und effektive Lösung ihrer Schlafprobleme, die diese bisher nicht kennen!
- Als einziger Mediziner können Sie mit einer intraoralen Apparatur eine internistische Bedrohung abwenden.

[1] Ergo Direkt AG: Schnarchschienen: Therapie und Hilfe bei Schnarchen (2022)

[2] Vecchierini MF & al. A custom-made mandibular repositioning device for obstructive sleep apnoea-hypopnoea syndrome: the ORCADES study. Sleep Med. 2016 Mar;19:131-40. doi: 10.1016.

Und so gehen Sie vor...

1. Anamnese – was stört Ihre Patient*innen beim Schlafen?

Geben Sie sich und Ihren Patient*innen mit einer „Schlafproblematik“ die Zeit, in Ruhe herauszufinden, um welchen Schnarch-Typ es sich handelt. Hilfreich ist hierbei unser Fragebogen für die Bestimmung der Risiken für schlafbezogene Atemstörungen und deren Folgen. Daraus ergibt sich dann die weitere Diagnostik.

Je nach Schwere der vorliegenden Symptome können weitere Fachärzte für die Diagnose hinzugezogen werden, um herauszufinden, ob Protrusionsschienen als Therapieform für die Patient*innen in Frage kommt oder andere Maßnahmen in diesem Fall nötig sind.

2. Zahnärztliche Initialdiagnostik

Vor Einsatz einer Protrusionsschiene sind myofasziale Dysfunktion, Kiefergelenksarthropathien oder fortgeschrittene Parodontopathie auszuschließen. Eine erste weiterführende Diagnostik der Schlafproblematik kann bequem beim Patienten zuhause durchgeführt werden. Hierzu ist ein Gerät erforderlich, das das Schlafverhalten des Patienten dokumentiert. Auftretende Atemaussetzer, Auswirkungen auf die Sauerstoffversorgung usw. können so erfasst werden. Alternativ kann ein Allgemeinmediziner, Pneumologe, Neurologe oder Schlafmediziner die Analyse durchführen und Ihnen die Diagnose zur Verfügung stellen.

Nach dieser Erstdiagnostik stehen Schweregrad der Schnarchproblematik, vorhandene Atemaussetzer sowie Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System fest.

3. Abformung + das passende SchlafHarmonie-Gerät

Kommt eine Protrusionsschiene nach Abschluss der Voruntersuchung als Therapie-Gerät in Betracht, folgt die Auswahl der individuell passenden Apparatur. Nehmen Sie eine präzise Abformung von Ober- und Unterkiefer – wenn möglich kein Alginat – und schicken sie zu uns ins Labor. Oder Sie senden einfach digitale Scans mit eingesetzter Bissgabel direkt über unser KundenPortal.

Bitte beachten: Wir benötigen eine Bissnahme mit einer Bissgabel. Die können Sie bei uns im Labor bestellen!

Wir prüfen die Abformungen und finden gemeinsam mit Ihnen das für die Patient*innen individuell passende SchlafHarmonie-Gerät. Wichtig ist, dass es zu der vorliegenden Schlafproblematik passt und die beste Akzeptanz bei den Patient*innen findet. Daraufhin erstellen wir ein detailliertes Angebot, das Sie beim nächsten Termin mit Ihrem Patienten/Ihrer Patientin besprechen.

4. Bessere Gesundheit – ohne Schnarchen

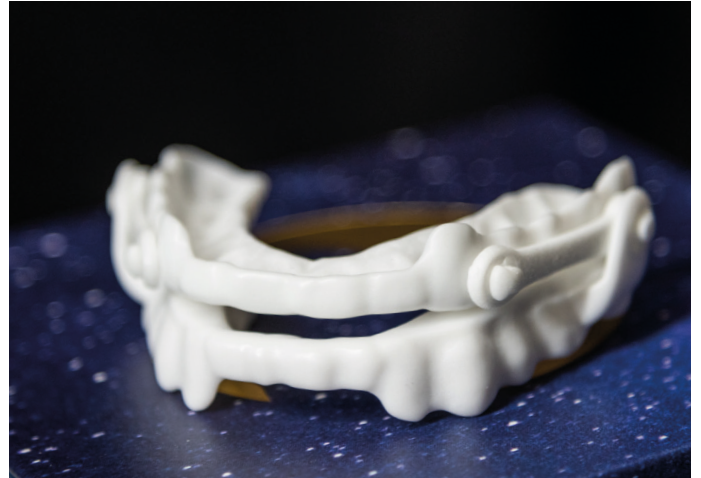
Nach der Patienten-Zusage starten wir durch zum ruhigen, erholsamen Schlaf ohne Schnarchen! Das Einsetzen des SchlafHarmonie-Gerätes unterscheidet sich nicht grundlegend vom Eingliedern einer Aufbisssschiene. Tipps zum Umgang erhalten Ihre Patient*innen in unserem Begleitheft für SchlafHarmonie-Geräte von Orthos!

Bei Fragen sind unsere Fachberater*innen jederzeit für Sie da!



SchlafHarmonie®-Geräte von Orthos

Protrusionsschienen für gesunden und erholsamen Schlaf



LunaSol

Eine ruhige Nacht (Luna = Mond) bestimmt den guten Tag (Sol = Sonne)

Die von Orthos entwickelte Protrusionsschiene LunaSol ist angenehm dünn und leicht, wodurch sie besonders komfortabel zu tragen ist. Einschließlich der Protrusionselemente besteht sie komplett aus weißem, biokompatiblen Nylon ohne zusätzliche Kunststoffe. Das Öffnen des Kiefers beim Gähnen oder Sprechen ist durch die bewegliche Schiene möglich. Obwohl sie so dünn ist, ist sie extrem robust und praktisch „unkaputtbar“.

Hergestellt wird sie digital im SLS-Verfahren in unserem Labor in Frankfurt am Main.

Unsere LunaSol-Schiene wird für jeden Patienten maßgefertigt und individuell angepasst. Die horizontale Zugmechanik verhindert den Rückfall des Unterkiefers während der Nacht, ohne dass die Kiefergelenke belastet werden.

Für eine zuverlässige Wirkung und gleichzeitig für den maximalen Tragekomfort ist LunaSol fast stufenlos verstellbar.

Besonderer Vorteil: Schützt auch bei Bruxismus!

NOA-Schiene

Die NOA-Schiene wird maßgefertigt und somit für jeden Patienten individuell angepasst. Sie wird volldigital hergestellt und ist wenig bruchanfällig. Die Adaption an den Kiefer ermöglicht weiterhin Seitwärtsbewegungen, was den Tragekomfort enorm erhöht.

Da das Öffnen des Kiefers durch die Beweglichkeit der Schiene möglich ist, werden Patienten beim Sprechen weniger behindert. Durch die kompakte Größe ist die Schiene angenehm zu tragen.

Die Standardausführung besteht aus einer OK-Schiene sowie vier UK-Schienen zur exakten Einstellung der Protrusion des Unterkiefers.



TAP®-Schiene – „Thornton adjustable Positioner“

Die TAP®-Schiene besteht aus zwei Schienen – je eine im Ober- und Unterkiefer. Im Bereich der Schneidezähne befindet sich eine pilzförmige Zapfenverbindung. Hierdurch können die Patient*innen den Unterkiefer aushängen und so frei sprechen oder etwas trinken. Die TAP®-Schiene ermöglicht eine geringe Seitwärtsbewegung des Unterkiefers, der Mund kann aber ohne Aushängen nicht geöffnet werden.

Die Gestängeteile werden zwischen den Schneidezähnen positioniert. Dadurch ist die Mundhöhle frei. Der Vorschub kann durch die Spezialschraube moderat angepasst werden.

Wir vom Fachlabor Orthos verwenden hier ein spezielles Sandwichverfahren, das sehr dünne Schienen bei maximaler Haltbarkeit garantiert.



IST®-Gerät - Intraorale SchnarchTherapie

Das IST®-Gerät besteht aus zwei Schienen, die durch ein außenliegendes Gestänge fest miteinander verbunden sind. Das Gestänge ermöglicht trotz eingesetzter Apparatur eine Mundöffnung und Beweglichkeit des Unterkiefers.

Der Vorschub kann durch die Spezialschraube angepasst werden. Auch hier wenden wir vom Fachlabor Orthos das spezielle Sandwichverfahren an, das sehr dünne Schienen bei maximal möglicher Haltbarkeit garantiert.



Forward-Schiene – Mandibular Advancer

Die Forward-Schiene verbindet die Vorteile zweier getrennter Schienen mit dem sicheren Vorschub des Unterkiefers. Der Vorschub erfolgt über zwei haifischflossen-ähnliche Stege, die beim Zusammenbiss den Unterkiefer nach vorne verlagern. Der Vorschub kann durch die Spezialschraube großzügig angepasst werden.

Die Öffnung des Mundes, Gähnen und Sprechen sind problemlos möglich. Durch die Stellschraube kann der Vorschub des Unterkiefers nach Bedarf adjustiert werden.



EMA-Schiene

Die EMA-Schiene ist sehr einfach, wirkt dabei aber sehr effektiv. Der Vorschub wird erreicht, indem zwei dünne Schienen über zwei elastische Gummis miteinander verbunden werden. So kann der Vorschub stufenweise vergrößert oder verringert werden. Ebenso können verschiedene Härtegrade der Elastics eingesetzt werden, um die Flexibilität nach Bedarf zu verändern.

Die EMA-Schiene bietet maximale Freiheit in der Öffnungs- und Seitwärtsbewegung.



Gewusst wie!

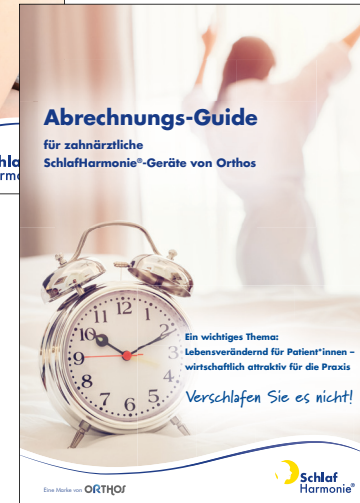
Schnellstart-Guide

Unser „**Schnellstart-Guide – Einstieg in die Zahnärztliche Zahnmedizin**“ leitet Sie Schritt für Schritt durch die Diagnostik bis zur Auswahl der individuell passenden Anti-Schnarchschiene.

Abrechnungs-Guide

Die Abrechnung für zahnärztliche Protrusionsschienen ist in der GOZ nicht separat vorgesehen. Teilweise können aber vorhandene Positionen einfach bei der Abrechnung herangezogen werden. Andere Leistungen sind analog zu berechnen.

Eine ausführliche Beschreibung einer möglichen Gesamtabrechnung finden Sie in unserem separat erhältlichen „**Abrechnungsguide – zahnärztliche Schlafmedizin**“.



Nach erholsamer Nacht - **fit und aktiv in den Tag starten**



Sie möchten diese Therapie anbieten und mehr über das Thema „Schnarchen“ erfahren?

Informieren Sie sich

- auf unserer Website www.schlafharmonie.de
- telefonisch bei **unseren Fachberater*innen: 069 - 7191000** (Frankfurt) / **03642 - 80800** (Weimar)
- in unserem 60-minütigen **Webinar** (mittwochs, 16 Uhr oder samstags, 11 Uhr)
Anmeldung auf www.orthos.de/seminare/schlafharmonie-seminar

Wir von Orthos

...freuen uns auf Sie und ausgeschlafene, zufriedene Patient*innen!

Bessere Gesundheit – ohne Schnarchen

Orthos Fachlabor für Kieferorthopädie GmbH & Co. KG



Berner Straße 23
60437 Frankfurt am Main
Tel.: 069 71 91 00 0
info@orthos.de

Über der Nonnenwiese 7
99428 Weimar
Tel.: 03643 80 80 0
weimar@orthos.de



ORTHOS AG
Rathausstrasse 14
6341 Baar
Tel.: +41 (0)41 500 64 88
info@orthos-ag.ch



ORTHOS Austria GmbH
Am Rosendorn 17 A
2345 Brunn am Gebirge
Tel.: +43 (0)2236 38 42 32
info@orthos-austria.at



@orthosfachlaborgmbh
@harmonieschiene
@schlafharmonie

Weitere Orthos-Themen:



www.orthos.de
www.harmonieschiene.de/.ch/.at
www.schlafharmonie.de
www.auraschiene.de
www.kluge-kfo.de

ORTHOS
Fachlabor

