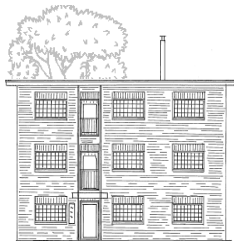


Mühle  
am  
Emstor



Fachpraxis  
Dr. Jürgen Voßhans  
Oralchirurg & Zahnarzt  
Tätigkeitsschwerpunkt  
Implantologie (kammerzertifiziert ZKN)  
ambulante Operationen

Tel.: 02504/ 985058  
Fax: 02504/ 985057  
Website:  
Email:  
Emstor 5  
48291 Telgte



## Schnarch – Therapie mit Schiene

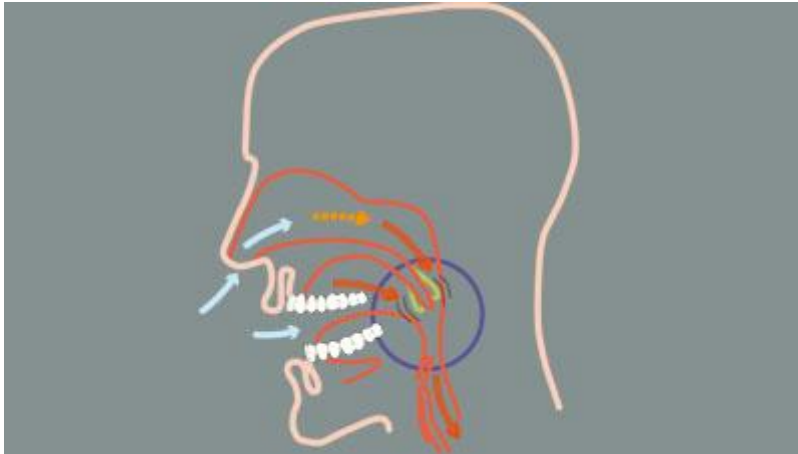
Um ein Zurückgleiten des Unterkiefers zu vermeiden, gibt es das Schnarchschiengerät. Es verhindert durch die Positionierung der Schienen und der dynamischen Verbindung miteinander das nach hinten Rutschen des Unterkiefers. Dadurch wird verhindert, dass der Rachenbereich, Zunge und Zungengrund die Luftröhre (Trachea) verengen. Eine der wenigen wissenschaftlich belegten Methoden zur Reduzierung von Schnarchen ist die Unterkiefer - Protrusionsschiene oder „UPS“. Mit dieser Schiene wird der Unterkiefer sanft nach vorne geschoben, um ein Blockieren der Atemwege zu verhindern. Sie atmen frei, ohne dass die Luft durchgepresst werden muss, und das typische Schnarchgeräusch wird verhindert. Da diese Apparate jede Nacht verwendet werden, müssen sie besonders komfortabel und einfach zu reinigen sein. Während des Schlafens erschlafft die Muskulatur, der Unterkiefer zieht nach hinten und das Leidensphänomen des Schnarchens sowie die häufig damit verbundene Sauerstoffunterversorgung (Apnoe) finden statt. Durch die automatische orwärtsbewegung (Protrusion) und Stabilisierung des Unterkiefers mit der bimaxillären Anti-Schnarchschiene wird dieses Leidensphänomen kompensiert.

## Literatur: Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Schlafmedizin 2013

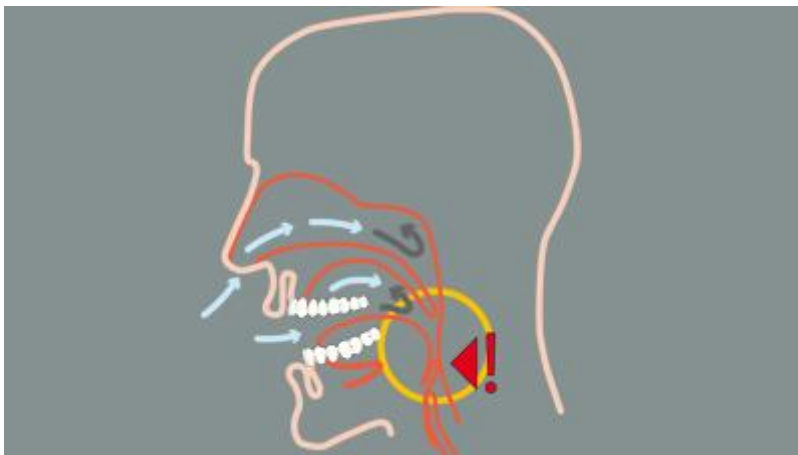
„60% aller Männer und 40% aller Frauen über 60 schnarchen, oft mit erheblichen Folgen für eine Beziehung. Nicht nur der unglückliche Partner, auch die eigene Gesundheit leidet auf Dauer unter dem Schnarchen. Bei der sogenannten Schlafapnoe („Luftnot beim Schnarchen“) kommt es zu Atemaussetzern, die eine mangelnde Sauerstoffversorgung des gesamten Körpers bewirken. Tiefschlafphasen zur Erholung bleiben durch das Schnarchen aus, die Leistungsfähigkeit nimmt aufgrund von fehlender Erholung ab. Erste Symptome sind Mundtrockenheit, Heiserkeit, Halsschmerzen etc. Einige entsprechende Folgeerkrankung wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen etc. lassen sich in Schlaflaboren verifizieren.“

Schlafapnoe kann ernste Auswirkungen haben:

- Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, erhöhtes Herzinfarktrisiko
- Erhöhtes Schlaganfallrisiko
- Sekundenschlaf beim Autofahren und am Arbeitsplatz
- Depression und Lustlosigkeit
- Gestörte Sexualität



Atemweg im Rachen verengt  
(typische Schnarchgeräusche)



Atemweg im Rachen völlig  
blockiert (Apnoe)

Entspannen sich die Rachenmuskeln und die Zunge zu sehr, werden die Atemwege blockiert - und verursachen so einen zeitweisen Verschluss des Atemweges. Kurze Atemaussetzer sind die Folge.

### Behandlung mit Zahnschienen – eine mögliche Lösung

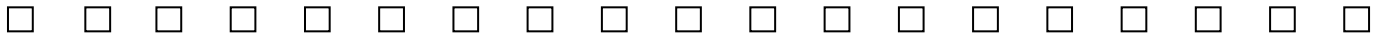
Ruhestörendes Schnarchen und leicht- bis mittelgradige Schlafapnoe können mit Zahnschienen, ähnlich Zahnsparren, behandelt werden. Die zweiteiligen, nach Gebissabformungen hergestellten Zahnschienen, halten Unterkiefer, Zunge und Gaumensegel während des Schlafes vorn. So bleibt der Rachenraum weit geöffnet, die schlaffen Rachenmuskeln werden stabilisiert und die Lunge wird wieder mit genügend Luft versorgt, Das Anpassen der Schienen erfolgt durch Zahnmediziner, außerdem sollte ein Untersuchung im Schlaflabor durchgeführt werden.

Mühle  
am  
Emstor

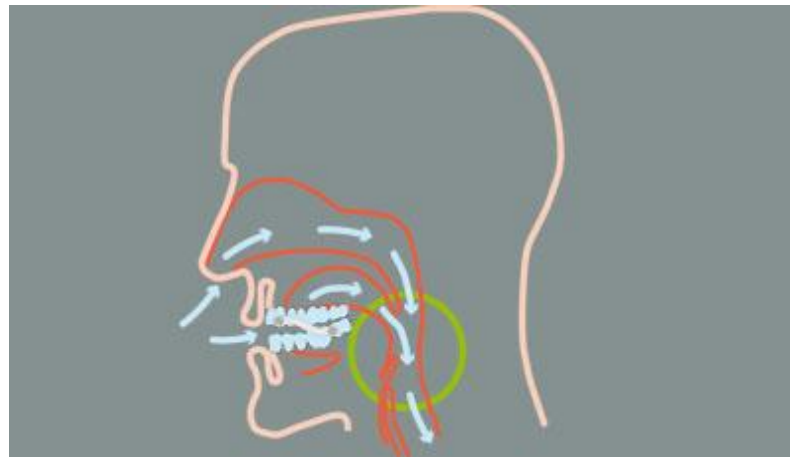
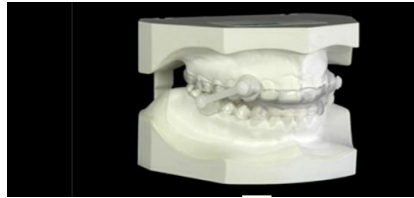


Fachpraxis  
Dr. Jürgen Voßhans  
Oralchirurg & Zahnarzt  
Tätigkeitsschwerpunkt  
Implantologie (kammerzertifiziert ZKN)  
ambulante Operationen

Tel.: 02504/ 985058  
Fax: 02504/ 985057  
Website:  
Email:  
Emstor 5  
48291 Telgte



Freier Atemweg mit „Anti – Schnarchschiene“ → erholsamer Schlaf mit „Silensor-sl“



Schiene im Mund geschlossen und nach vorn geöffnet:



Mühle  
am  
Emstor



Fachpraxis  
Dr. Jürgen Voßhans  
Oralchirurg & Zahnarzt  
Tätigkeitsschwerpunkt  
Implantologie (kammerzertifiziert ZKN)  
ambulante Operationen

Tel.: 02504/ 985058  
Fax: 02504/ 985057  
Website:  
Email:  
Emstor 5  
48291 Telgte



Literatur: Artikel Dr. med. dent. Susanne Schwarting, Zahnärztin, Kiel, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin e.V., zertifiziertes Mitglied

„Zwei bis vier Prozent der Bevölkerung haben ein Schlafapnoe-Syndrom, das verursacht wird durch nächtliches, sich wiederholendes Kollabieren der Atemwege im Rachenbereich. Durch diese Obstruktion entsteht ein starkes Vibrieren der Weichteile als Ursache des Schnarchens. Fällt der Pharynx ganz zusammen, kommt es zu Atempausen (Apnoen), die bis zu 600 mal pro Nacht auftreten und bis zu zwei Minuten andauern können.

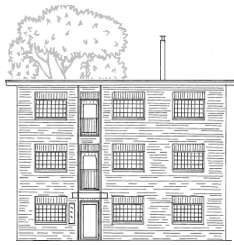
Erstaunlicherweise wird das Geschehen vom Betroffenen selbst nicht bemerkt. Der Patient erstickt nicht im Schlaf, weil es bei den sich wiederholenden Sauerstoffmangelzuständen zu unterbewussten Weckreaktionen (Arousals) des Gehirns kommt: Die Atmung setzt dann sofort wieder ein. Diese zahlreichen unterschweligen Weckreaktionen in der Nacht führen jedoch dazu, dass der Betroffene nicht erholsam schläft, sondern auf Grund des fragmentierten Schlafes morgens kaputt, müde, und unausgeschlafen ist. Diese Müdigkeit setzt sich als Tagesschläfrigkeit fort: Schlafapnoiker neigen dazu, in monotonen Situationen einzunicken. Das äußert sich beispielsweise in Sekundenschlaf am Steuer – diese Betroffenen sind vier- bis siebenmal häufiger in Verkehrsunfälle verwickelt. Die medizinischen Folgen der unbehandelten Schlafapnoe sind gravierende kardiovaskuläre Risiken: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall. Ab einem Apnoe-Index von 20 (= 20 Atemaussetzer pro Stunde) sinkt die Lebenserwartung statistisch. Wer also laut schnarcht, fremdanamnestic nächtliche Apnoen hat und sich morgens unausgeschlafen fühlt, sollte sich von seinem Hausarzt an einen Lungenfacharzt überweisen lassen, damit die Diagnose durch eine ambulante nächtliche Schlafaufzeichnung gestellt werden kann.

Der Goldstandard der Therapie ist bisher die nächtliche CPAP-Überdruckbeatmung (continuous positive airway pressure), die in den Schlaflaboren eingeleitet wird. Der Patient bekommt den Kompressor dann anschließend mit nach Hause, setzt jede Nacht eine Nasenmaske auf und ein Überdruckluftstrom „schiebt“ den Rachen pneumatisch, sodass der Atemweg luftdurchgängig ist. Über das Schnarchen wird viel gewitzelt, genauso oft wird es totgeschwiegen. 30 Millionen Deutsche kennen im Alltag die Probleme, die sich aus der nächtlichen Ruhestörung für ihre Umgebung ableiten. Dass sich jedoch hinter Schnarchen ein gravierendes Krankheitsbild, nämlich das Schlafapnoe-Syndrom, verbergen kann, ist weitgehend unbekannt. So kommt es, dass 80 Prozent der Patienten mit Schlafapnoe noch undiagnostiziert sind.

### **CPAP Atemmaske:**

Die Patienten fühlen sich wieder frisch und ausgeschlafen am Morgen und erreichen ihre ehemalige Leistungsfähigkeit. Das Problem dieser CPAP - Therapie ist die Compliance. Ein Teil der Patienten kommt von Anfang an nicht damit zurecht und die Langzeitakzeptanz über Jahre sinkt bis unter 70 Prozent. Somit bleibt ein nennenswerter Teil der Patienten untherapiert. Überdies filtert die verfeinerte Diagnostik immer mehr Patienten heraus, die normgewichtig sind und eine weniger ausgeprägte

Mühle  
am  
Emstor



Fachpraxis  
Dr. Jürgen Voßhans  
Oralchirurg & Zahnarzt  
Tätigkeitsschwerpunkt  
Implantologie (kammerzertifiziert ZKN)  
ambulante Operationen

Tel.: 02504/ 985058  
Fax: 02504/ 985057  
Website:  
Email:  
Emstor 5  
48291 Telgte



Tagessymptomatik haben. Sie akzeptieren die nächtliche Überdruckbeatmung schlecht, aber das kardiovaskuläre Risiko bleibt.

### **Intraorale Therapie:**

Hier eröffnet sich nun ein neues interdisziplinäres Arbeitsfeld für Zahnmediziner weltweit. Mit intraoralen Geräten (Unterkieferprotrusionsschienen) kann man indirekt über Unterkiefervorverlagerung den Pharynx nachts offenhalten und die Muskulatur tonisieren. Die Atemwegspassage bleibt frei, schnarchen und Apnoen werden verhindert. Zahnmediziner in USA und Kanada sind seit über 15 Jahren in die Therapie schlafbezogener

Atmungsstörungen eingebunden. Erstmals 1995 und in 2006 aktualisiert haben die amerikanischen Schlafmediziner hervorragende Leitlinien in der Zeitschrift Sleep publiziert, wann und wie diese Protrusionsschienen angewandt werden sollen. Erfolgreiche Teams bestehen aus Medizinern, die Kenntnisse über intraorale Geräte haben, und aus Zahnmedizinern, die schlafmedizinisch besonders fortgebildet sind und den Umgang mit Protrusionsschienen beherrschen. Am Anfang stellt der Schlafmediziner die Diagnose und bei Therapieempfehlung für ein intraorales Gerät gehören die Auswahl – es gibt verschiedene Modelle – und das individuelle Anpassen in die Hand des spezialisierten Zahnmediziners. Moderne individuell hergestellte Zweischiene-Systeme über Oberkiefer und Unterkiefer ermöglichen heute durch stufenlose Adjustierung eine optimale Atemwegsöffnung bei hohem Tragekomfort.

Die Therapie erfordert einen speziell fortgebildeten, schlaftherapeutisch tätigen Zahnmediziner. Der Patient muss engagiert angeleitet werden, um die richtige Unterkieferprotrusion einzustellen, die eine optimale nächtliche Atmung gewährleistet. Ebenso wichtig ist das halbjährliche Recall, damit der Therapieerfolg aufrechterhalten wird und eventuelle Nebenwirkungen professionell gemanagt werden. Schlafmedizin wird zunehmen.“

Weitere Informationen zur Deutschen Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin e.V. gibt es unter [www.dgzs.de](http://www.dgzs.de).

Bilder der Silensor sl® Schiene wurden freundlicherweise zur Verfügung gestellt von ERKODENT® Erich Kopp GmbH, Siemensstr. 3, D-72285 Pfalzgrafenweiler (Sitz der Gesellschaft), Deutschland [www.erkodent.com](http://www.erkodent.com)