

Onderhoud MRA-beugel

Alle instructies gelden ook voor uw blauwe morning repositioner

Dagelijks: reinigen

- Beugel(s) uitnemen na het slapen en eens afspoelen
- Reinigen met borstel en mousse
- Mousse afspoelen, even droog schudden en in pot leggen met het deksel losjes erop, zonder water.



Moet overdag kunnen uitdrogen !

- Gebruik Corega mousse voor het reinigen van de beugel; tandpasta = teveel abrasieven
- Beugel overdag droog in de bokaal bewaren, hij moet kunnen uitdrogen
- Corega Mousse is te verkrijgen bij mij, via apotheek en in bvb Kruidvat

Wekelijks: ontsmetten

- Koud of lauw water (niet heet !!!) in de bokaal doen, alle beugels erin leggen met een tablet erbij.
- Dan klein uurtje laten bruisen
- Gebruik enkel de tabletten van **SomTabs** of **Nitradine**; andere merken geven verkleuring van de zachte binnenlaag.
- SomTabs heb ik op voorraad, zijn ook online te bestellen: Bol.com/Beugelreiniging.nl, ...)
- Nitradine Junior is te koop in de apotheek

Startpakket: 35 euro (mousse + tabletten + gratis borstel)



of



Morning Repositioner

75€

- na het uitnemen van uw mra-beugel plaats je deze op de **onderste** tandenboog
- breng uw onderkaak in de meest **achterwaartse positie**
- sluit in deze positie de mond en **bijt** vervolgens op de uitsteeksels van de MR
- bijt **1,5 minuut**
- **relaxeer** even kort
- bijt terug **1,5 minuut** (je kan spanning in de spieren voelen)

Deze oefening **herstelt de link in de hersenen** en zorgt ervoor dat uw onderkaak terug in de juiste positie komt te staan en dit voor de rest van de dag.



Een protheseborstel kan makkelijk bijbesteld worden bij apotheek, Kruidvat of zelfs online. Deze borstel wordt best regelmatig vernieuwd.



Checklist

- verschil tussen boven- en onderdeel: strap zit in midden vast aan het bovendeel (schommel)
- beugel even bevochtigen alvorens aan te brengen (frisser gevoel / makkelijker te plaatsen)
- bewaar uw beugel steeds op een veilige plaats en zeker als er honden of katten zijn
- tijdens de gewenningsperiode: geen paniek als:
 - er wat meer **speeksel** is
 - er wat meer **gevoeligheid** is in de kauwspieren en in het kaakgewricht
 - er wat **lichte pijn en druk** op de tanden is

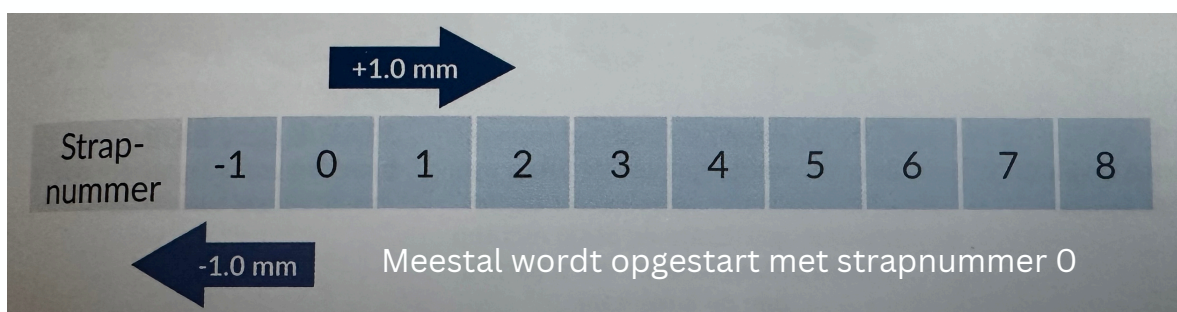
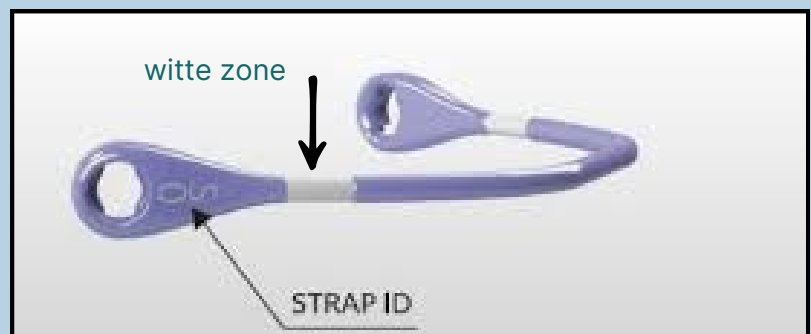
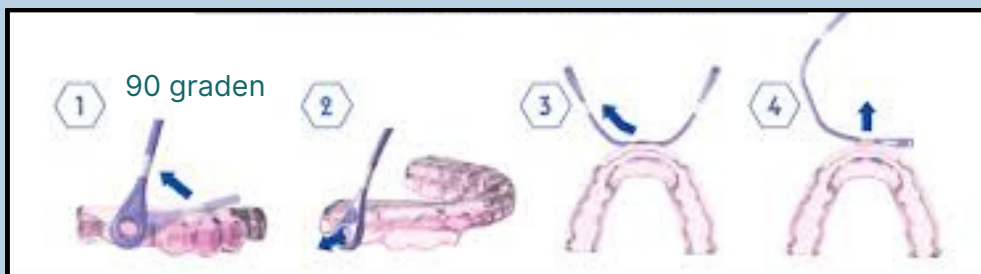
Bij teveel last mag je in de beginperiode steeds **langzaam opbouwen** nacht na nacht. Lukt het niet direct, geen paniek. Doe het langzaam. Wees gerust, je komt er wel. Er wordt nog niet van jou verwacht dat je vanaf de eerste nacht al 8 uur met je mra slaapt.

Dagelijkse oefeningen

Doe heel goed de oefening met uw **Morning Repositioner**. Blijf dit doen ook als je geen pijn (meer) voelt

Titratie naar voor toe >>>>: blauwe strap wisselen

- beginperiode = gewenningsperiode: niets aan huidige positie veranderen (meestal 2 à 3 weken)
- is er na de gewenningsperiode nog snurken en/of vermoeidheid: vervang de strap door een strap met een hoger nummer, waardoor de onderkaak nog meer naar voor wordt gebracht (8 mm is mogelijk)
- blijf dit doen tot er geen snurken en/of vermoeidheid meer is of tot u niet meer verder kan (= pijnlijk)





voor alle verdere info:

Patrick Beels

Kasteelstraat 2 9770 Kruisem

e-mail: pbeels@skynet.be



www.pbeels.be



09/383 63 82

Meer uitleg en instructiefilmpjes

- www.pbeels.be
- <https://www.uza.be/behandeling/mandibulair-repositieapparaat-mra>

Belangrijk !

- denk er ook aan om steeds je beugel mee te nemen als je naar uw eigen tandarts gaat. Check goed na elke ingreep of je beugel nog past.
- patiënten die in aanmerking komen voor terugbetaling zullen van het ziekenhuis nog facturen ontvangen voor het **remgeld** en dit voor een bedrag van **90 euro**. Dit gebeurt meestal via gedeeltelijke facturen (bijvoorbeeld 6 maanden lang een factuur van ongeveer 15 euro..

Verder wens ik je veel succes
en geef vooral de moed niet op