

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; moet overdag kunnen uitdrogen



- Liefst Corega mousse gebruiken voor het reinigen van de beugel; tandpasta bevat teveel abrasieve schuurmiddelen
- 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 inwerken
- Gebruik enkel de tabletten van Somtabs of Nitradine; andere merken geven verkleuring van de zachte binnenlaag.
- Somtabs heb ik op voorraad; kunnen ook online besteld worden (bvb Bol.com, Beugelreiniging.nl)
- Nitradine Junior is te koop in de apotheek

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



of





Morning Repositioner



- na het uitnemen van uw mra-beugel plaats je deze op de **onderste** tanden
- 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.



75 euro

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



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>

Checklist

- Verschil tussen boven- en onderdeel: onder = mét de vleugeltjes; denk aan de haai
- 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 in het begin wat meer speekselvloed is
 - er wat meer gevoeligheid is in de kauwspieren en in het kaakgewricht
 - er wat 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.

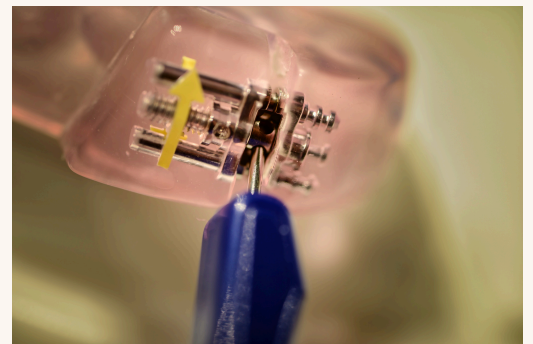
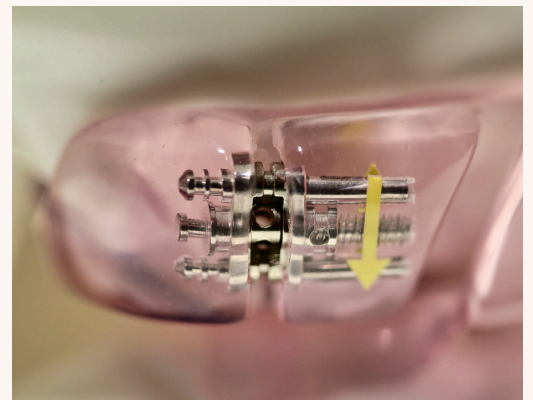
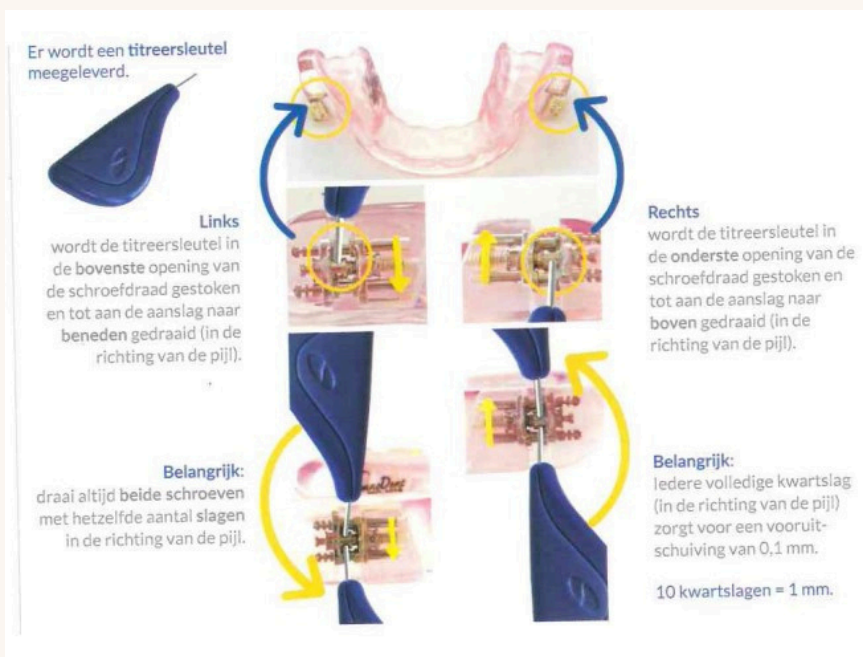
Dagelijkse oefeningen

- doe vooral de oefeningen met de **morning repositioner**
- eventueel nog andere facultatieve oefeningen:
 - blauw bijtplaatje tussen de tanden klemmen en één minuut erop bijten van L>R en R>L
 - bijtplaatje tegen de onderfronttanden drukken en erover bijten en terugkeren
 - onderkaak naar voor brengen, een vuist maken en uw kaak terug naar achter duwen

Titratie naar voor toe >>>>: schroef opendraaien

- beginperiode = gewenningsperiode: niets aan huidige positie veranderen
- is er na de gewenningsperiode nog snurken en/of vermoeidheid: draai de schroef open in de richting van de gele pijl, waardoor de onderkaak nog meer naar voor wordt gebracht (5 mm is mogelijk)
- blijf dit doen tot er geen snurken en/of vermoeidheid meer is of tot u niet meer verder kan (= pijnlijk)

5 slagjes draaien = 0,5 mm; maximaal 5 slagjes per week



Belangrijk

- denk er aan om uw beugel steeds mee te nemen als je naar uw eigen tandarts gaat
- 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.

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