

## **Anvisning för dem som använder bettskena**

Vanligtvis används bettskena om natten, men det lönar sig att sätta bettskenan på plats redan innan du lägger dig så att din mun vänjer sig. Vanligtvis tar det ca en vecka att vänja sig vid bettskenan. Till en början kan bettskenan öka salivutsöndringen.

Tvätta om morgnarna bettskenan i ljummet vatten med en mjuk borste och flytande diskmedel (inte maskindiskmedel). Skölj noga. Använd inte slipande tvättmedel så som tandkräm. Koka aldrig din bettskena. Du ska inte heller tvätta den i en diskmaskin.

Det lönar sig att rengöra bettskenan minst en gång per vecka med desinficeringslösning eller desinficerings-tablett. Du kan köpa lösningen eller tablettarna på apoteket eller i stora affärer.

Du kan lösa upp tandsten som fastnat på bettskenan med ättiksyra. Tillsätt två matskedar ättika i två deciliter kallt vatten och håll bettskenan i lösningen över natten. Tvätta och skölj noga. Skrapa inte tandstenen med ett vasst föremål.

Borsta dina tänder alltid innan du sätter in bettskenan i munnen. Rengör också tandmellanrummen.

Det lönar sig att förvara bettskenan fuktig. Om du inte använder bettskenan på en lång tid krymper den och passar inte längre i munnen.

Kom ihåg att alltid ta med bettskenan då du besöker tandläkaren!