

BIDESKINNE

Hvis man døjer med hovedpine eller spændinger i nakke eller kæbe, eller har slid på tænderne, kan det være fordi man bider sammen eller skærer tænder. Dette typisk i søvne, men også i vågen tilstand, f.eks. ved arbejdsbelastning. Løsningen kan være en bideskinne, som afhjælper yderligere slitage af tænderne, og samtidig hjælper kæbemusklerne med at slappe af.

Der kan være forskellige årsager til, at folk skærer tænder; det kan skyldes stress og angst, eller det kan bare være blevet en dårlig vane.

Man bruger typisk bideskinnen ved at tage den på om aftenen inden man går i seng, og sover med den på; men en gang imellem kan man også bruge bideskinnen, når man er vågen.

Hvordan laver man en bideskinne?

Der tages et aftryk af dine tænder, hvorefter der fremstilles en bideskinne i enten blødt eller hårdt materiale, alt efter hvilket behov du har.

