

# Uniapneakiskon käyttö- ja hoito-ohjeet

## Uniapneakiskon tarkoitus ja käyttö

Kyseessä on laite, joka kiinnitetään hampaisiin nukkumisen ajaksi. Laitteen avulla alaleuka pidetään unen ajan normaalia edempänä. Kiskoa voi käyttää aina nukkuessa (sekä yö- että päiväkäytössä) tarpeen mukaan.

## Mahdolliset käyttöongelmat

Ohimeneviä tuntemuksia esiintyy kiskohoidon alkuaikoina. Leukaniveloireita ja poskilihasten kipeytymistä saattaa esiintyä. Hampaiston puruarkuus on myös mahdollista alkuaikoina. Syljeneritys voi lisääntyä. Joillakin kisko aiheuttaa suun kuivumistunnetta. Pudotessaan kisko rikkoutuu helposti.

## Päivittäinen hoito

Kisko on pestävä aina ennen ja jälkeen käytön juoksevalla vedellä ja hammasharjalla. Pesuaineen voi halutessa käyttää mietoa tiskiainetta tai nestemäistä käsisäippuaa.

Tarvittaessa 1-2 kertaa kuukaudessa kisko laitetaan lasilliseen vettä, johon on lisätty 1 rkl etikkaa kojeeseen tarttuneen hammaskiven liottamiseksi.

## Säilytys

Kiskon voi säilyttää kuiviltaan, mikäli se on käytössä päivittäin. Jos kisko on käytössä vain satunnaisesti, saattaa kuivasäilytys kutistaa sitä. Tällöin suositellaan säilytystä uppovedessä, joka vaihdetaan päivittäin.

**Ota uniapneakisko aina mukaasi mennessäsi omalle hammaslääkärille.**