



ul. Krakowskie Przedmieście 53, 32-087 Zielonki
tel. 535-270-290 email: stomatologia@justsmile.pl
www.justsmile.pl

Zasady używania i pielęgnacji szyny stabilizacyjnej

Ogólne zasady użytkowania szyny

1. Używaj szyny podczas snu. W ciągu dnia stosuj techniki fizycznej samoregulacji. Korzystanie z szyny w ciągu dnia jest zalecane, gdy istnieje potrzeba ulżyć ostremu atakowi bólu, braku kontroli nad zaciskaniem lub w przypadku zaleceń lekarza.
2. Nie spożywaj pokarmów i napojów, gdy masz szynę w ustach.
3. Gdy nie korzystasz z szyny, przechowuj ją w dołączonym pojemniku. Małe dzieci i zwierzęta mają skłonności do traktowania szyn jako zabawki.
4. Po zakończeniu używania umyj szynę pastą do zębów lub mydłem z wykorzystaniem osobnej, miękkiej szczoteczki. Osad gromadzi się na szynie jak na twoich zębach.
5. Szynę przechowuj na sucho w pojemniku.
6. Przed założeniem szyny zadбай o higienę swoich zębów.
7. Na każdą wizytę u stomatologa zabierz szynę ze sobą w celu sprawdzenia jej dopasowania.
8. Pierwsza wizyta kontrolna powinna się odbyć do 6 tygodni od oddania szyny, kolejne co 3-6 m-cy, w zależności od zaleceń lekarza.

Możliwe spostrzeżenia w trakcie terapii:

1. Możesz zauważyć zwiększoną produkcję śliny w jamie ustnej. Zjawisko to zwykle mija po 3-5 dniach, gdy przyzwyczaisz się do szyny.
2. Twoje zęby mogą wydawać się obolałe podczas pierwszych nocy z szyną. Po kilku dniach odczucie to powinno zniknąć.
3. Jeśli używasz szyny w ciągu dnia, twoja mowa może być niewyraźna. Efekt powinien się zmniejszać z czasem.

Skontaktuj się z lekarzem, gdy nastąpi któreś z poniższych zdarzeń:

1. Odczuwasz zmianę w zgryzie po czasie dłuższym niż 1h od zdjęcia szyny.
2. Pojawiły się bolesne miejsca w jamie ustnej, które nie zagoiły się przez 2-3 dni.
3. Czujesz nadmierny nacisk na zęby lub nacisk na pojedyncze zęby w trakcie użytkowania szyny.
4. Pojawiły się dolegliwości bólowe ze strony mięśni żucia lub stawu skroniowo-żuchwowego nie ustępujące do 1h po zdjęciu szyny.
5. Szyna jest zbyt luźna lub zbyt ciasna.