een santeon ziekenhuis

# Beugel bij snurken en slaapapneu

Een mandibulair repositie-apparaat (MRA) wordt ook wel 'snurkbeugel' genoemd, omdat het tegen snurken en slaapapneu werkt. Het MRA brengt de onderkaak iets naar voren, waardoor de luchtweg tijdens de slaap open blijft.

De beugel kan de klachten snurken en slaperigheid laten verdwijnen, maar geneest de aandoening apneu niet. Het is belangrijk de beugel elke nacht te blijven dragen. Als u de beugel niet draagt komen de klachten weer terug. Belangrijk is ook dat u uw gebit en het MRA goed blijft verzorgen.

## Voorbereiding

### Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius). Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

### Afzeggen

Bent u verhinderd voor de behandeling? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten. Neem hiervoor telefonisch contact op met de afdeling waar de behandeling plaatsvindt.

## Behandeling

### Eerste afspraak

Tijdens de eerste afspraak krijgt u een mondonderzoek, kaakgewrichtonderzoek, röntgenonderzoek. Met behulp van de onderzoeken wordt bepaald of een MRA geschikt is voor u. Deze afspraak duurt maximaal 15 minuten.

### Tweede afspraak

Tijdens de tweede afspraak maakt de MRA-tandarts afdrukken van de boven- en onderkaak en beetregistratie. Deze afspraak duurt maximaal 15 minuten.

### Derde afspraak



Uw MRA is gemaakt. Tijdens deze afspraak laten wij u zien hoe de beugel in uw mond moet doen, eruit kunt halen en instelt. Het dragen van een MRA kan in het begin lastig zijn.

De stand van de onderkaak is met het MRA in te stellen. Bij een MRA kan het instellen het beste in de loop van een paar weken worden opgebouwd. Het mag nooit worden overdreven, want dit kan klachten aan de spieren en het kaakgewricht geven. Daarom kan het een aantal weken duren voordat de juiste stand van de onderkaak ingesteld is.

# Nazorg

## MRA-beugel reinigen

Na gebruik kunt u de meeste MRA's reinigen met een medium tandenborstel, water en een druppel handzeep of afwasmiddel. Reinig de beugel niet met tandpasta, want dat schuurt. Raadpleeg de handleiding voor de reinigingsinstructie.

## Mogelijke bijwerkingen

### Gebruikelijke bijwerkingen

- gevoeligheid aan de tanden of kiezen
- een overmatige speekselvloed of een droge mond
- gevoeligheid van kaakgewrichten of kauwspieren

Meestal ontstaan de klachten in het begin van de behandeling en gaan ze vanzelf over. Na het uitnemen van het MRA bestaat vaak het gevoel dat de tanden en kiezen niet meer zo goed op elkaar passen en los staan. Dit gevoel is vaak tijdelijk en meestal na een aantal uur verdwenen. Om sneller een 'normaal' gevoel van de tanden en kiezen te krijgen kunt u bij het opstaan de kaken een aantal keer op elkaar klemmen. Ook is het belangrijk de oefening met het bijgeleverde siliconenplaatje (Leaf Gauge) te doen.

### Ongebruikelijke bijwerkingen

Als gevolg van de behandeling met een MRA kunnen bijwerkingen ontstaan die zeer ongebruikelijk zijn, zoals:

- het loskomen van een tand of vulling;
- het loskomen van een kroon of brug;
- het ontstaan van problemen aan het tandvlees of de tandwortels;
- het optreden van spierkrampen en oorproblemen;

- de onderlinge stand tussen de tanden en kiezen kunnen in geringe mate veranderen gedurende de behandeling.

Daarom voeren wij 1 keer per jaar een controleonderzoek uit.

### Wanneer bellen?

- Als u het MRA niet verder heeft ingesteld en de klachten aan uw kaak of kaakgewrichten toch niet binnen enkele dagen verdwijnen.
- Als u last heeft van ongebruikelijke bijwerkingen, zie beschrijving in het kopje hierboven.
- Als gebruikelijke bijwerkingen langer dan 2 maanden aanhouden, of als u zich hierover zorgen maakt. Zie beschrijving van de bijwerkingen in het kopje hierboven.

Als een kroon loskomt of een vulling afbreekt hoeft u geen contact met ons op te nemen, maar kunt u voor behandeling contact opnemen met uw eigen tandarts. De eventuele kosten daarvan zijn voor uw eigen rekening.

### Effect controleren bij slaapapneu

Wanneer u zich na behandeling beter voelt, is dit nog geen bewijs dat het MRA bij u voldoende werkt. Vooral bij mensen met matige tot ernstige slaapapneu is het van belang om het effect van de behandeling met een slaapregistratie-onderzoek te controleren.

In alle gevallen zal het effect van de behandeling worden teruggekoppeld aan uw huisarts, tandarts en indien van toepassing de verwijzend specialist.

### Vierde afspraak: controle

Twee maanden na het krijgen van het MRA komt u op de poli voor controle. Neem uw MRA mee naar deze afspraak. Als het nodig is wordt het MRA opnieuw afgesteld.

### Vijfde afspraak: na 1 jaar controle

1 jaar na het plaatsen van het MRA komt u voor controle op de poli. Neem uw MRA mee naar deze afspraak.

Snurken en slaapapneu kunnen in de loop van de jaren verergeren. Als de klachten terugkomen, kan het nodig zijn de beugel opnieuw af te stellen. Daarom is het verstandig 1 keer per jaar op controle te komen.

## Expertise en ervaring

In het St. Antonius hebben we veel ervaring met het aanmeten van MRA's. Daarnaast werken wij bij slaapproblemen met verschillende specialismen samen binnen St. Antonius Slaapgeneeskunde.

## MRA niet voor iedereen geschikt

Niet voor iedereen is het MRA een passende behandeling.

Sommige patiënten vinden apparatuur in de mond onprettig. Ook kan het gebruik van alcohol, bepaalde medicijnen of de doorgankelijkheid van neus en keel van invloed zijn op het uiteindelijke effect van het MRA.

Tijdens de behandeling moet dan ook blijken of een MRA bij u wel of niet effectief werkt.

## Vergoedingen zorgverzekeraar

Voor patiënten bij wie een milde tot matige apneu is gediagnosticeerd wordt een MRA bijna altijd vergoed door de zorgverzekering. Als het nodig is kunnen wij voor u een machtigingsaanvraag bij uw verzekering indienen.

Als er alleen sprake is van een snurkprobleem wordt een MRA niet vergoed vanuit de basisverzekering. Vaak wordt de MRA-behandeling alleen vergoed vanuit de meest uitgebreide (tandheelkundige) aanvullende verzekeringen. Vraag dit daarom zelf na bij uw verzekeraar.

De precieze kosten van de behandeling kunt u navragen bij uw behandelend MRA-tandarts.

## Meer informatie

http://www.nvts.nl (http://www.nvts.nl)

http://www.apneuvereniging.nl (http://www.apneuvereniging.nl)

http://www.apneupagina.nl (http://www.apneupagina.nl)

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- Slaapapneu (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde/slaapapneu)
- Snurken (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde/snurken)

### Specialismen

- Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde)
- Kaakchirurgie & Mondziekten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kaakchirurgie-mondziekten)

**Contact Kaakchirurgie & Mondziekten** **T 088 320 20 00**