



Χρυσάννα Τουλουπάκη
Χειρουργός Οδοντίατρος
Ρολεν 21β, Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ. 28130 19405 — info@touloupaki.gr — <http://www.touloupaki.gr>

 Οδηγίες χρήσης του νάρθηκα βρυγμού

 Σκοπός του νάρθηκα

Ο νάρθηκας χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των μυϊκών δυσλειτουργιών και των παθήσεων των κροταφογναθικών διαρθρώσεων. Ο κύριος στόχος του είναι να σταθεροποιήσει τη σύγκλιση των δοντιών, να ανακουφίσει τις κροταφογναθικές αρθρώσεις, να ξεκουράσει τους μύες της μάσησης και της γύρω περιοχής και να εμποδίσει την αποτριβή των δοντιών.

 Χρήση του νάρθηκα

Ο νάρθηκας θα χρησιμοποιείται για χρονικό διάστημα που μπορεί να κυμαίνεται από μερικές εβδομάδες έως μερικούς μήνες, ανάλογα με τη φύση και το βαθμό των συμπτωμάτων. Κατά κύριο λόγο φοριέται τη νύχτα· ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί η χρήση και κατά τη διάρκεια της ημέρας, σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού.

 Τυχόν δυσάρεστες εντυπώσεις ή προβλήματα

Κατά την αρχική χρήση ο νάρθηκας, παρά την προσεκτική κατασκευή του, μπορεί να προκαλέσει μικρά προβλήματα: αίσθηση όγκου ή δυσκαμψίας τις πρώτες 24 ώρες, δυσφορία ή ναυτία, καθώς και αυξημένη σιελόρροια. Εξαιτίας του σχήματος, είναι πιθανό να νιώσετε πίεση σε ορισμένα δόντια ή μουδιάσματα, κυρίως το πρωί μετά τον ύπνο, καθώς και να εμφανιστεί ασυναίσθητο δάγκωμα των μάγουλων. Συνήθως αυτά τα συμπτώματα υποχωρούν καθώς συνηθίζετε τον νάρθηκα. Εάν όμως τα προβλήματα επιμένουν πέραν μερικών 24ώρων και είναι τόσο έντονα που παρεμποδίζουν τη χρήση, επικοινωνήστε με τον οδοντίατρό σας για ρύθμιση και προσαρμογή του νάρθηκα.

Η αίσθηση ότι το κλείσιμο των δοντιών «δεν συνταιριάζει» το πρωί είναι φυσιολογική — προκύπτει από τη χαλάρωση των μυών της περιοχής και δεν πρέπει να σας ανησυχί.

 Περιποίηση του νάρθηκα

Η σωστή χρήση του νάρθηκα προϋποθέτει σχολαστική στοματική υγιεινή. Πριν τοποθετήσετε τον νάρθηκα, βουρτσίστε καλά τα δόντια σας. Αν και δεν φοριέται κατά τη διάρκεια των γευμάτων, μικρόβια και υπολείμματα μπορούν να προσκολληθούν στον νάρθηκα, γι' αυτό απαιτείται καθημερινός καθαρισμός με οδοντόβουρτσα και κρεμοσάπουνο. Κάθε δύο τρεις μέρες καλό είναι να τον καθαρίζετε κατά τη διάρκεια της ημέρας με ταμπλέτες καθαρισμού οδοντοστοιχιών. Προσοχή! Δεν βράζουμε ποτέ τον νάρθηκα ούτε τον πλένουμε με ζεστό νερό! Όταν δεν χρησιμοποιείται, φυλάξτε τον σε καθαρό νερό ή σε καθαρή θήκη/δοχείο, μακριά από άμεση ηλιακή ακτινοβολία και κατοικίδια.

- Για οποιαδήποτε ερώτηση ή αν τα συμπτώματα δεν υποχωρούν, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας.