

SCHNARCHLOS DURCH DIE NACHT!



Jetzt
!
Kassenleistung

Gesunder Schlaf ist
lebenswichtig

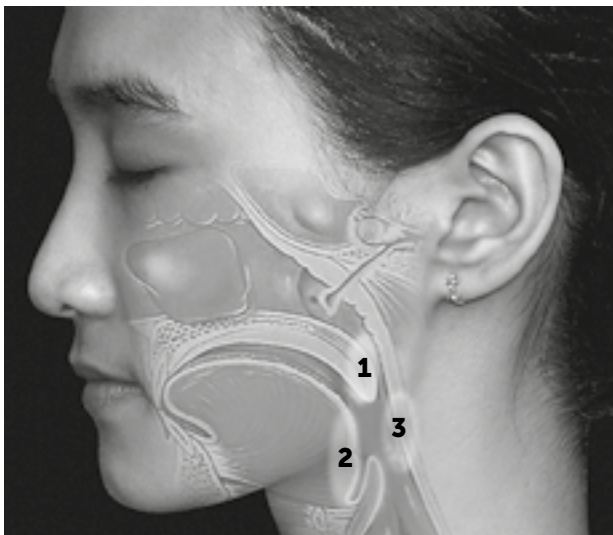


Wo das Schnarchgeräusch entsteht

Schnarchen ist ein weitverbreitetes Problem, das zwar oft als harmlos, aber immer als störend empfunden wird. Untersuchungen haben gezeigt, dass circa **60 % der Männer** und **40 % der Frauen** zwischen 40 und 60 Jahren schnarchen. Männer tun es übrigens zumeist lauter, worunter Frauen besonders leiden.

Das Problem: Engstellen im oberen Rachenraum (Pharynx)

Ein verlängertes Gaumensegel und Gaumenzäpfchen kann jeweils alleine oder können gemeinsam mit dem zurückliegenden Zungengrund zu Verengungen und Vibrationen (Schnarchen) führen. Geschwollene oder entzündete Rachenwände tragen zur Geräuschbildung bei.



Oberer Rachenraum:

1. Gaumensegel, 2. Zungengrund, 3. Rachenwand

Gesunder Schlaf und normale Schlafphasen

Normale Schlafphasen

Der erholsame nächtliche Schlaf ist in fünf bis sechs Stadien von jeweils ca. 90 Minuten mit unterschiedlichen Schlaftiefen unterteilt.

Schlafstadien

Stadium 1:

Einschlafphase 5 bis 10 % des Gesamtschlafes

Stadium 2:

Übergang zum Tiefschlaf 50 % des Gesamtschlafes

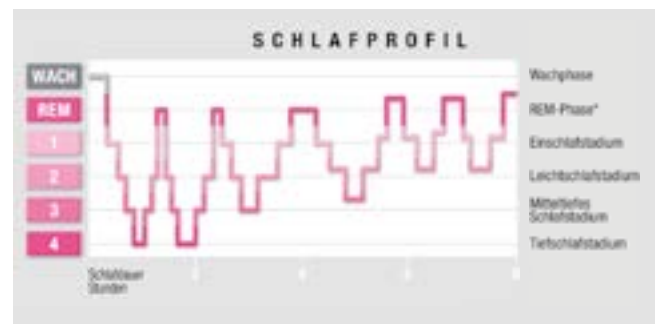
Stadien 3 und 4:

Tiefschlafphase 20 % des Gesamtschlafes

REM-Schlaf:

Traumschlafphase ca. 20 bis 25 % des Gesamtschlafes

Während die Tiefschlafphasen zum Morgen hin abnehmen, nimmt der Traumschlaf (REM-Phasen) zu.



Schlafarchitektur

Krankmachender Schlaf

Vom „harmlosen“ Schnarchen zur krankhaften Schlafapnoe

Lautes Schnarchen

- der Schlafpartner wird gestört
- verstärkt sich im Alter und durch Gewichtszunahme

Obstruktives Schnarchen

- erhebliche Einengung des oberen Atemweges mit Verminderung des Atemflusses
- nächtliche Weckreaktionen und Auswirkung auf die Tagesbefindlichkeit sowie Leistungsfähigkeit

Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom

- zeitweiliger Atemstillstand und Verschluss des Atemweges (Apnoe) mit Sauerstoffentsättigung
- Weckreaktionen und fragmentierter Schlaf sowie erheblicher Leistungsverlust und Tagesschläfrigkeit

Folgeerkrankungen der Schlafapnoe

Herz-Kreislauferkrankungen

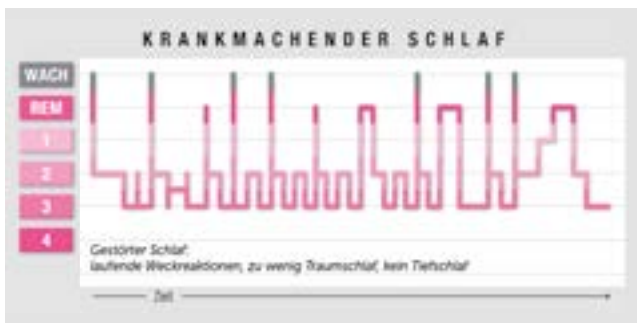
- Bluthochdruck im kleinen und großen Kreislauf
- Durchblutungsstörungen und Pumpschwäche
- verringerte Lebenserwartung

Veränderungen im Blut

- Funktion der Blutplättchen (Thrombozyten)
- Zuckerstoffwechsellage
- Blutfette

Persönlichkeitsveränderungen

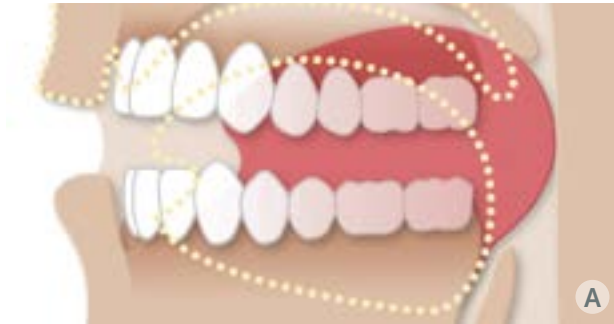
- Agressivität
- Depressivität



Wo der Atemwegverschluss entsteht

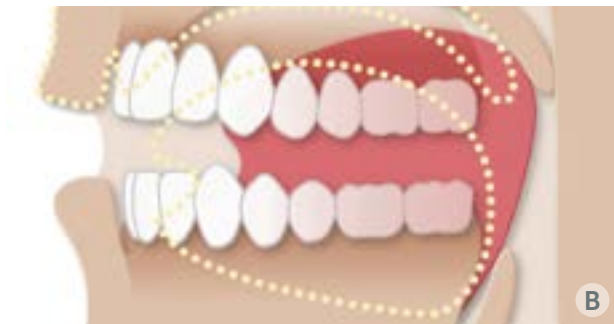
Atemwegeinengung Atemwegverschluss

Verengungen des Atemweges führen zu einem schnelleren Luftstrom, der die Vibrationen der Weichteile (Schnarchen) verursacht. Zeitweiliger völliger Verschluss des Atemweges (Schlafapnoe) kann durch den Zungengrund oder den weichen Gaumen entstehen.



A. Verschluss durch den Zungengrund

Das Eigengewicht der Zunge und die besonders im Alter nachlassende Muskelspannung können im Schlaf zum Verschluss des Atemweges führen.



B. Verschluss durch Zunge und weichen Gaumen

Der Verschluss des Atemweges kann auch durch den Zungengrund und ein verlängertes Gaumensegel hervorgerufen werden.

Einengungen und zeitweiliger Verschluss des Atemweges

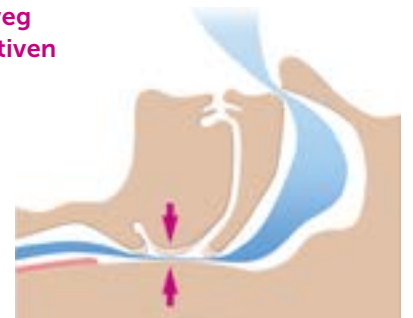
Freier Atemweg



Atemfluss:
Normale Atmung



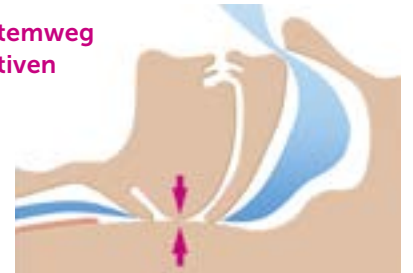
Verengter Atemweg bei einer obstruktiven Hypopnoe



Eingeschränkter
Atemfluss:
Hypopnoe



Verschlossener Atemweg bei einer obstruktiven Apnoe



Zeitweilige, völlige
Atemflussunter-
brechung: Apnoe

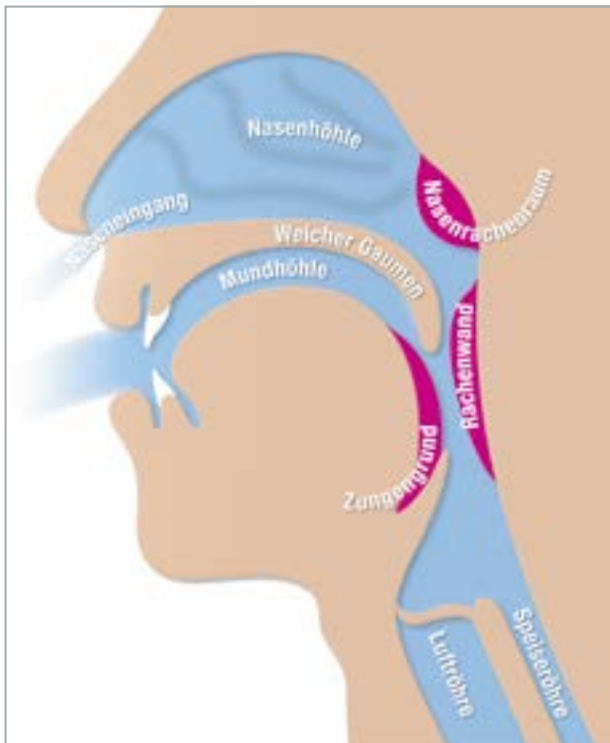


Einengung des Atemweges bei **Übergewicht**

Schnarchen bei **Übergewicht**

Vorzugsweise im oberen Rachenbereich lagern sich Fett-polster an und verengen den Atemweg (in der Abb. pink unterlegt)

- im Nasenrachenraum
- an der hinteren Rachenwand
- am Zungengrund



Behandlung des Schnarchens durch **Zahnmediziner**

Problem

Schnarchen entsteht durch einen gestörten Atemfluss: Die Zunge liegt weiter hinten und tiefer im Mundraum durch zu schmalen oder zurückliegenden Unterkiefer und engt so die Atemwege ein.

Indikationen der Schienentherapie

Harmloses, aber störendes Schnarchen

- obstruktives Schnarchen
- leichte Schlafapnoe



A. Hilfe bei Einengung oder Verschluss

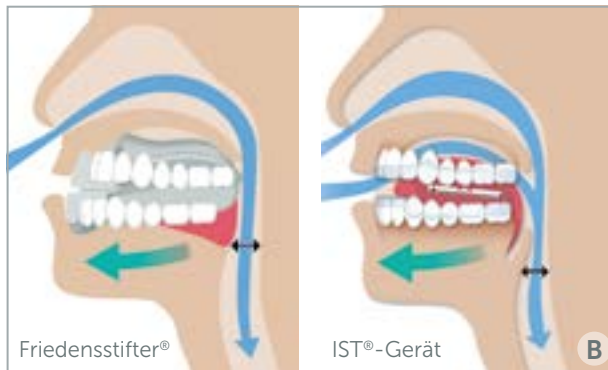
Eine falsche Zungenlage oder verlängerte und spannungslose Weichteile engen den oberen Atemweg ein oder verschließen ihn.

Zur Behandlung schlafbezogener Atmungsstörungen (SBAS), bei Schnarchen und leichter Schlafapnoe können Protrusionsschienen eingesetzt werden, die direkt beim Zahnarzt durch seinen Zahntechniker gefertigt werden. Sie werden wie eine Zahnspanne nachts getragen und verlagern Unterkiefer und Zunge nach vorne.

Protrusionsschienen- Therapie

Lösung

Unterkiefer und Zunge werden mit dem Friedensstifter® oder einem Intraoralen Schnarchtherapie-Gerät (IST®-Gerät) vorverlagert. Die Atemwege werden dadurch frei und das Schnarchen wird verhindert.



B. Vorverlagerung des Unterkiefers

Bei der Unterkiefer-Vorverlagerung wird die Zunge mit nach vorne geführt, das Gaumensegel gestrafft und der Atemweg geöffnet.

Es gibt unterschiedliche Arten im Mund befindlicher Apparaturen. Ihr Zahnarzt berät Sie und entscheidet mit Ihnen gemeinsam, welches Gerät das für Sie geeignete ist.

Friedensstifter®

Der Friedensstifter® wird direkt in der Praxis angepasst und ist sofort einsatzbereit. Er dient als optimale Vorbereitung auf eine weiterführende Versorgung.



Friedensstifter®

Es stehen **zwei** vorgefertigte Geräte zur Auswahl. Das richtige Gerät wird anhand Ihrer Verzahnung ausgewählt und dann durch vorherige Erwärmung **direkt in Ihrem Mund** für Sie angepasst. Das Gerät ist danach direkt einsatzbereit und Sie können in Ruhe schlafen.

Weiterführende Informationen zum Thema Schnarchen finden Sie in diesem Ratgeber (Abb. Cover)

Preis: 5,35 €€ zzgl. 7% MwSt.



**Jetzt E-Book
bestellen!**



IST®-Geräte

Die Intraoralen Schnarchtherapie-Geräte (IST®) nach Prof. Hinz sind hochwertige Protrusionsschienen mit hohem Tragekomfort. Sie sind grazil gestaltet und bieten eine große Bewegungsfreiheit des Unterkiefers. Sie werden individuell vom Zahntechniker angefertigt.



IST®classic
mit verstellbaren
Teleskopstegen



ISTplus® mit
intraokklusal liegenden
Führungsstegen



IST®classic^{NEU}
mit geänderter
Stegbefestigung

Wenn Sie Schlafstörungen haben:

	JA	NEIN
1. Waren Sie schon in einem Schlaflabor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Haben Sie Bluthochdruck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ja , wie wird er behandelt? _____		
3. Schnarchen Sie jede Nacht – auch ohne Alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Werden Personen in benachbarten Räumen dadurch gestört?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hat Ihr lautes Schnarchen schon vor dem 30. Lebensjahr begonnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Schnarchen Sie auch in der Bauchlage oder im Sitzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Werden Sie grundlos mehrmals am Tag müde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Schlafen Sie ein, wenn Sie nichts tun oder entspannt sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Schlafen Sie innerhalb von fünf Minuten ein, wenn Sie sich hinlegen, oder dauert es länger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wurden Sie wegen Müdigkeit schon einmal in einen Autounfall verwickelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Fühlen Sie sich morgens beim Erwachen matt und wie „zerschlagen“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Schlafen Sie beim Fernsehen ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Schlafen Sie im Kino oder Theater ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sagt Ihnen Ihr/e Partner/in, ob beim Schlafen Atmung öfter aussetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diagnose:

Werden die obenstehenden Fragen überwiegend mit „**ja**“ beantwortet, besteht der begründete Verdacht, dass es sich um ein **krankmachendes Schnarchen** handelt.

Impressum

Herausgeber und Autor:
Prof. Dr. med. dent. Rolf Hinz, Herne

Abbildungen/Illustrationen:

Dr. Hinz Dental,
Dr. Hinz-Labor, Prof. Dr. Rolf Hinz



Nachdruck, Vervielfältigungen – auch auszugsweise – sowie
Verbreitung oder Nutzung in elektronischen Medien nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Art.-Nr.: 98 050 – 09/2024



Dr. Hinz Dental Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG

Friedrich der Große 64 • 44628 Herne
www.dr-hinz-dental.de