

SLAAPPROBLEMEN

**Snurken
Apneu (OSAS)
Snurkbeugel (MRA)**

Digitale folder Slaapproblemen

De informatie in deze publicatie is met de grootste zorg door de NVTs samengesteld en is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden. De inhoud is onder geen beding ter vervanging van professioneel medisch advies. Neem voor u zich laat behandelen contact op met uw zorgverzekeraar.

Uitgave: NVTs 2016 ©

Slaapproblemen

We slapen gemiddeld een derde van ons leven. Een gezonde nachtrust geeft ons de energie om de volgende dag goed te kunnen functioneren vooral wat betreft aandacht, geheugen en vaardigheden. Ten gevolge van een verstoorde slaap kunnen onder meer de hormonale balans, de immunologische afweer, het maag-darmstelsel en de bloeddrukregulatie in de war raken. Ongeveer dertig procent van de bevolking heeft last van slaapproblemen. Slecht slapen kan een aantal oorzaken hebben.

De Nederlandse Vereniging voor Tandheelkundige Slaapgeneeskunde (**NVTS**) richt zich vooral op slaapproblemen die te maken hebben met de relatie mond, kaak en ademhaling en de hulpmiddelen die uw tandarts u kan aanreiken om die te verhelpen. Tandheelkunde en kaakchirurgie spelen een steeds belangrijkere rol in de behandeling van dergelijke aandoeningen.

De NVTS draagt zorg voor accreditatie en registratie van *Slaapgeneeskundige Tandartsen, Kaakchirurgen en Orthodontisten*, die zich bekwaamd hebben in slaapproblemen en de behandeling daarvan.

Snurken

Een veel voorkomende slaapprobleem is snurken. Het geluid ontstaat doordat de ingeademde lucht het slijmvlies van de keelholte, zoals het zachte gehemelte en de huig in trilling brengt.

Snurken komt ongeveer even vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Zwaarlijvigheid, verstopping van neus- en voorhoofdsholte, alcoholconsumptie en roken zijn enkele boosdoeners, maar ook erfelijke eigenschappen kunnen een rol spelen.

Het geluid is soms zo sterk dat een partner, huisgenoot en zelfs burens er last van kunnen hebben. Ook de snurker zelf kan wakker worden van het ongemak.

Snurken komt op alle leeftijden voor, maar neemt toe naarmate men ouder wordt. Op hogere leeftijd is het snurkgeluid vaak harder. Veelvuldig en luid snurken is vaak een aanwijzing dat er sprake is van *apneu*.

Apneu (OSAS)

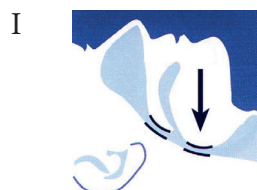
Apneu wordt vaak aangeduid als Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS).

Een apneu is een onderbreking van de luchtstroom van minstens tien seconden met als gevolg een verlaging van het zuurstofgehalte in het bloed. Bij snurkende mensen met apneu wordt de keelholte door ontspanning van de tong- en kaakspieren tijdens de slaap zo nauw dat er een afsluiting van de luchtweg ontstaat.

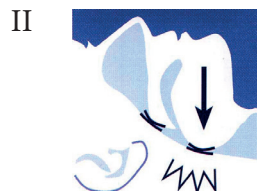
Men spreekt van OSAS als iemand 's nachts

- meer dan vijf keer per uur een ademstilstand heeft van minstens tien seconden
- én overdag slaperig of vermoeid is
- én er geen andere reden is voor de slaperigheid of vermoeidheid overdag.

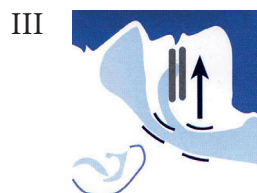
Het is belangrijk om OSAS te behandelen. Wordt er niets aan gedaan, dan kunt u naast vermoeidheid overdag last krijgen van hoofdpijn en van concentratie- en geheugenverlies. Door het gebrek aan zuurstof in de nacht loopt u het risico op meerdere gezondheidsproblemen, zoals een hoge bloeddruk, diabetes, overgewicht en hart- en vaatziekten.



Normale luchtweg



Snurken en apneu met afsluiting van de luchtweg



De snurkbeugel (MRA) houdt de onderkaak iets naar voren waardoor de luchtweg open blijft

De rol van uw tandarts bij slaapproblemen als snurken en OSAS

NVTS-geaccrediteerde tandartsen, kaakchirurgen en orthodontisten werken nauw samen met huisartsen en medisch specialisten om uw slaapproblemen te behandelen.

Heeft u last van overmatig snurken of denkt u apneu (OSAS) te hebben, dan is het verstandig om naar een erkende slaapkliniek te gaan. De kosten hiervan worden door de zorgverzekeraars vergoed, maar het is raadzaam dit van te voren na te gaan. Slaapklinieken staan in contact met medisch specialisten en door de NVTS-geaccrediteerde behandelaars die ervaring hebben met zogenoemde *snurkbeugels*. U bent dus verzekerd van deskundige doorverwijzing. Wanneer er sprake is van slaapapneu (OSAS) wordt de snurkbeugel onder voorwaarden door uw zorgverzekeraar vergoed vanuit het basispakket.

De snurkbeugel (MRA)

De snurkbeugel (of MRA, wat staat voor Mandibulair Repositie Apparaat) is een beugel die op maat wordt gemaakt en 's nachts wordt gedragen. De beugel zorgt dat de onderkaak iets naar voren komt te staan waardoor de luchtweg tijdens de nachtrust open blijft. Hierdoor kunnen problemen met snurken en apneu beduidend afnemen. Onderzoek heeft uitgewezen dat de beugel met name voor hen die overmatig snurken en aan lichte tot matige OSAS lijden, een zeer goede behandelmethode is.



Tijdens uw eerste bezoek aan de NVTS-geaccrediteerde tandarts, kaakchirurg of orthodontist bespreekt u welke problemen u hebt. Deze onderzoekt uw gebit, kaak, tong, gehemelte en bovenste luchtwegen. Een röntgenfoto van het hele gebit inclusief de kaakgewrichten is daarbij veelal nodig.

U krijgt uitleg over de werking van de snurkbeugel en hoe die uw problemen kan verhelpen en ook over eventuele bijwerkingen die er kunnen optreden. Tevens wordt u geïnformeerd over de kosten van de behandeling.



Voorbeeld van een snurkbeugel

De behandeling is meestal niet pijnlijk. Uw gebit moet gezond zijn om de juiste basis voor de beugel te vormen. Draagt u een kunstgebit, dan wordt beoordeeld of de beugel voor u geschikt is. Als na het onderzoek blijkt dat er geen bezwaren zijn voor het aanmeten van een MRA, dan worden er afdrukken van het gebit gemaakt waarna de beugel op maat voor u wordt vervaardigd. Uw tandarts zal u duidelijk informeren hoe u de beugel dient te gebruiken en zelf kunt verstellen en ook over eventuele bijwerkingen. Denk daarbij aan een droge mond of juist meer speekselproductie, toegenomen gevoeligheid van tanden en/of kiezen, tandvlees, kaakgewrichten en/of kauwspieren en kleine standsveranderingen van de tanden of kiezen. Dergelijke klachten zijn meestal van tijdelijke aard. U wordt uitgebreid ingelicht over wat u kunt verwachten.