Ist auch Ihr Schlaf gestört?

Die nachstehenden Fragen geben Ihnen und Ihrem behandelnden Arzt die Möglichkeit, eine erste Einschätzung vorzunehmen, ob lediglich ein ruhestörendes Schnarchen oder eine Schlafapnoe vorliegt. Bitte bringen Sie den ausgefüllten Fragebogen zu Ihrem Beratungstermin mit.

		JA	NEIN
1	Schnarchen Sie jede Nacht – auch ohne Alkohol?	○	○
2	Stört Ihre(n) Partner(in) das Schnarchen?	○	○
3	Wurden bei Ihnen Atempausen im Schlaf beobachtet?	○	○
4	Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?	○	○
5	Erwachen Sie bereits mit Kopf- oder Halsschmerzen?	○	○
6	Fühlen Sie sich voll leistungsfähig?	○	○
7	Wachen Sie nachts mehrfach auf?	○	○
8	Schlafen Sie beim Fernsehen oder Lesen leicht ein?	○	○
9	Bemerken Sie eine verminderte Sexualität?	○	○
10	Werden Sie beim Autofahren leicht müde?	○	○
11	Leiden Sie unter Konzentrationsstörungen?	○	○
12	Haben Sie Bluthochdruck, eine Herz- oder Zuckererkrankung?	○	○
13	Haben Sie Übergewicht?	○	○

Was Sie begleitend tun können:

- Übergewicht reduzieren
- Regelmäßiger Schlafrhythmus
- Abends keinen Alkohol trinken
- Opulentes spätes Abendessen vermeiden

Wichtig:
In der aktuellen S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin werden Unterkiefer-Protrusionsschienen bei Patienten mit leicht- bis mittelgradiger obstruktiver Schlafapnoe empfohlen.

DGZS
DEUTSCHE GESELLSCHAFT
ZAHNÄRZTLICHE SCHLAFMEDIZIN

Die DGZS ist eine Vereinigung von Zahnmedizinern und Medizinern, die sich mit der Therapie des Schnarchens und der obstruktiven Schlafapnoe beschäftigen.

Die Gesellschaft wurde im Jahre 2000 gegründet. Sie ist die kompetente Instanz für alle zahnmedizinischen Belange bei der Behandlung von Schlafstörungen. Sie informiert über den wissenschaftlichen und praktischen Einsatz intraoraler Geräte zur Behandlung von Schnarchen und Schlafapnoe. Die Gesellschaft fördert die Zusammenarbeit mit Schlafmedizinern in Schlaflaboren und ärztlichen Fachgruppen, die sich mit der Diagnose und Therapie schlafbezogener Atmungsstörungen befassen – alles für Ihren gesunden Schlaf.

Das Anpassen der Schienen erfolgt durch spezialisierte Zahnmediziner, die mit schlafmedizinischen Fachärzten zusammenarbeiten.

Diese DGZS-Praxis verhilft Ihnen und Ihrem Partner zu einer gesunden und ungestörten Nachtruhe:

Dr. med. Monika Mirgorod
Zahnärztin
Stader Str. 35
28205 Bremen
Tel. 0421 - 46 88 17 00

DGZS-Geschäftsstelle

Alte Jakobstraße 77 // 10179 Berlin
Fon 030.28 44 99 30 // Fax 030.28 44 99 31
info@dgzs.de // www.dgzs.de

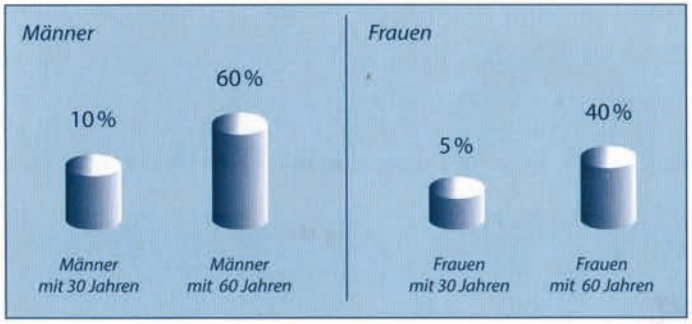
Schlafen Sie gut oder schnarchen Sie noch?

DGZS
DEUTSCHE GESELLSCHAFT
ZAHNÄRZTLICHE SCHLAFMEDIZIN

Schlaf mit Schnarchgeräuschen – gestörter Partner

Wieso schnarchen Menschen überhaupt? Schnarchen entsteht durch Flattern und Schwingen von Muskulatur und Weichgewebe im verengten Rachen. Weil sich die Muskulatur während des Schlafes entspannt, fällt der Unterkiefer mit der Zunge nach hinten und engt so den Atemweg ein. Geringe Gewebespannung und Übergewicht können sich dabei verstärkend auswirken. Deshalb nimmt die Schnarchproblematik mit zunehmendem Alter erheblich zu.

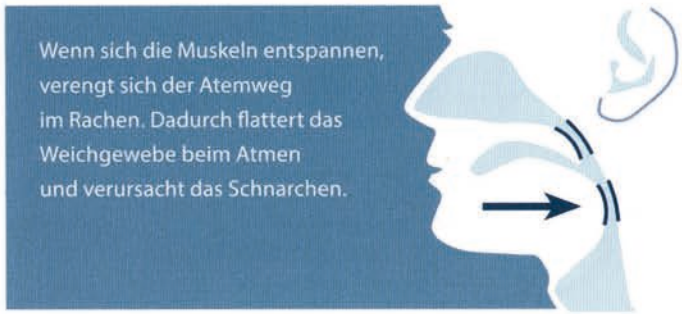
Häufigkeit des Schnarchens



60 % aller Männer und 40 % aller Frauen über 60 Jahre schnarchen. Bei den 30-jährigen sind es erst 10 % der Männer und 5 % der Frauen.

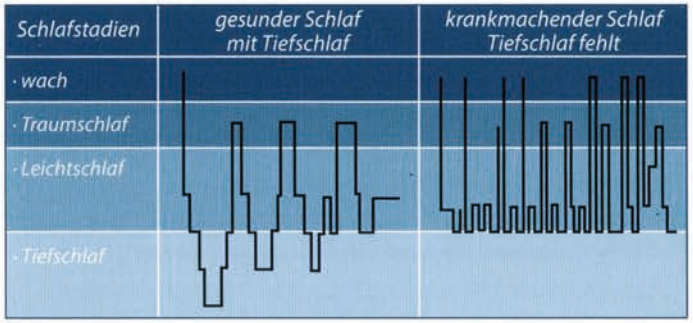
Der Betroffene bemerkt sein Schnarchen oft gar nicht – aber leidet unter den Folgen wie Mundtrockenheit, Heiserkeit, Halsschmerzen. Stärker gestört durch die Schnarchgeräusche fühlen sich jedoch meist die Partner. Daher muss gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden. Zahnmediziner können Ihnen helfen!

Atemweg im Rachen verengt



Schlaf mit Atmungsaussetzern – die Schlafapnoe

Bei dieser Schlafstörung kommt es zu Atmungsaussetzern von länger als 10 Sekunden. Die Folge ist eine mangelnde Sauerstoffversorgung im gesamten Blutkreislauf – auch im Gehirn. Unbemerkt werden dadurch ständig wiederkehrende Weckreaktionen ausgelöst. Ein erholsamer Tiefschlaf ist nicht möglich – die Leistungsfähigkeit am Tag ist erheblich eingeschränkt.

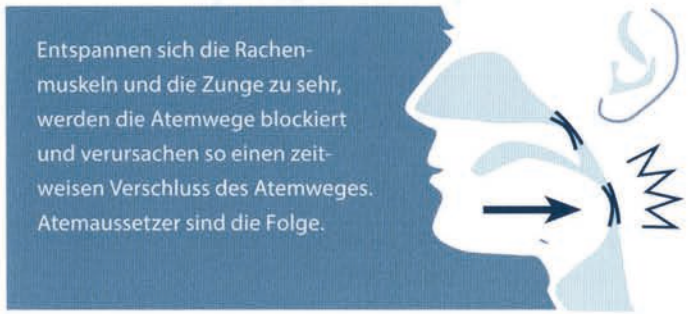


Schlafapnoe kann ernste Auswirkungen haben:

- Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, erhöhtes Herzinfarktrisiko
- Erhöhtes Schlaganfallrisiko
- Sekundenschlaf beim Autofahren und am Arbeitsplatz
- Depression und Lustlosigkeit
- Gestörte Sexualität

Kurz: Die Lebensqualität wird eingeschränkt und die Lebenserwartung gesenkt.

Atemweg im Rachen völlig blockiert



Behandlung mit Zahnschienen – eine Lösung

SomnoDent Schlafapnoe-Schiene

TAP-T

ISTclassic®NEU

H-UPS®

Ruhestörendes Schnarchen und leicht- bis mittelgradige Schlafapnoe können mit Zahnschienen, ähnlich Zahnspangen, erfolgreich behandelt werden. Die zweiteiligen, nach Gebissabdrücken hergestellten Zahnschienen halten Unterkiefer, Zunge und Gaumensegel während des Schlafes vorn.
So bleibt der Atemweg im Rachen geöffnet, die Rachenmuskeln werden stabilisiert und die Lunge wird wieder mit genügend Luft versorgt, um das Blut ausreichend mit Sauerstoff zu sättigen. Über spezielle Verbindungselemente zwischen Ober- und Unterkieferschiene lassen sich diese Unterkiefer-Protrusionsschienen so einstellen, dass die alarmierenden Weckreaktionen ausbleiben – und Ihr Partner und Sie nachts ruhiger und erholsamer schlafen können.

Freier Atemweg mit Zahnschiene