

# MRA

(Mandibulair Repositie Apparaat)

**Hard snurken kan een hinderlijk probleem zijn, niet alleen voor de mensen in uw omgeving, maar ook voor u zelf. Snurken kan, gewoon snurken zijn en is dan een onschuldige aandoening, maar snurken kan ook onderdeel zijn van een ander ziektebeeld, namelijk het slaapapneu syndroom (SAS).**

Een snurk- of slaapapneuprobleem kan onder andere worden verminderd door verandering van levensstijl (afvallen, minder alcoholgebruik), vermindering van medicijnen, operatief of het plaatsen van apparatuur tijdens het slapen.

De MRA is een apparaat dat 's nachts in de mond wordt gedragen bij de behandeling van snurken en mild tot matig slaapapneu. Het apparaat brengt de stand van de onderkaak naar een voorwaartse positie. Hierdoor worden de luchtwegen geopend. Het apparaat wordt exclusief voor u op maat gemaakt en bestaat uit een soort 'beugel' over de boventanden en een 'beugel' over de ondertanden.

Het apparaat wordt voor door uw behandelend arts speciaal voor u ingesteld.

### **Dagelijks gebruik**

Tijdens het eerste gebruik van uw MRA, kan hij een beetje naar plastic smaken. Dit verdwijnt na verloop van tijd. Maak na gebruik altijd uw MRA apparaat direct schoon. Dit kan met water.

Plaats de bovenste beugel over uw bovengebitt. Druk de beugel met uw duimen aan, totdat deze vast en comfortabel over uw bovengebitt heen valt.

#### *De onderste beugel plaatsen:*

Plaats de onderste beugel over uw ondergebitt. Druk de beugel met uw wijsvingers aan, totdat deze vast en comfortabel over uw ondergebitt heen valt.

#### *Sluiten van de mond in de juiste positie:*

Sluit na het plaatsen van beide beugels uw mond voorzichtig. Uw onderkaak wordt iets naar voren geduwd. Tip: gebruik lipbalsem of vaseline tijdens het wennen aan uw MRA apparaat.

#### *Uitnemen van het MRA apparaat:*

Neem altijd eerst de onderste beugel uit, door met beide duimen aan de buitenzijde van uw tanden de beugel naar boven te duwen. Daarna trekt u met beide wijsvingers aan de buitenzijde van uw bovenbeugel de beugel naar beneden.

## **Reiniging**

Wij adviseren de volgende maatregelen te nemen voor het schoon houden van uw MRA

Spoel uw MRA in koud of lauw warm water af. Poets uw MRA daarna met een zachte tandenborstel schoon. U kunt daarbij een zacht schoonmaakmiddel gebruiken, zoals vloeibare zeep. Spoel daarna uw MRA goed af.

Gebruik geen tandpasta, deze bevat vaak een schuurmiddel, dat kan uw MRA beschadigen. Eventueel kunt u bruisabletten gebruiken die geschikt zijn voor het reinigen van gebitsprotheses.

Bij sommige patiënten kan de binnenzijde van uw MRA gaan verkleuren. De verkleuringen hebben geen effect op de functionaliteit en de duurzaamheid van uw MRA.

Om verkleuringen tegen te gaan: Drink geen koffie, thee of cola tijdens het dragen van uw MRA. Poets goed uw tanden voor gebruik van uw MRA.

## **Attentie:**

Gebruik nooit heet of kokend water voor de reiniging van uw MRA. Laat uw MRA niet in de warme zon liggen.

## **Opbergen**

Bewaar uw MRA in een afsluitbaar prothesebakje als u hem niet gebruikt. Bewaar uw MRA onder water. U voorkomt daarmee dat hij uitdroogt.

## **Controle van uw MRA apparaat**

Inspecteer regelmatig uw MRA op breuk en beschadigingen.

Merkt u dat uw MRA beschadigd is, neem dan contact op met de polikliniek. Probeer nooit zelf uw MRA te repareren. Als u voor controle van uw MRA naar de kaakchirurg gaat, neem dan altijd uw MRA mee

## **Mogelijke bijwerkingen**

Het dragen van uw MRA kan een aantal tijdelijke bijwerkingen hebben, zoals spierpijn van de kaakspieren, gevoeligheid van het gebit, droge mond en een lichte verandering van uw beet. Deze bijwerkingen moeten binnen 1 uur na het gebruik van uw MRA verdwenen zijn. Verdwijnen de bijwerkingen niet neem dan contact op met de polikliniek mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie.

- Tijdens kantooruren, (0318) 43 51 40.
- Buiten kantoor tijden en in het weekend kunt u bellen met de medewerkers van de spoedeisende hulp, (0318) 43 58 05.

## **Afdeling mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie:**

- Mevr. dr. dr. S. Bolouri
- M.O. de Lange
- L.J. Koppendraaier
- dr. P.J. van Strijen

[www.mka-edt-tiel.nl](http://www.mka-edt-tiel.nl)