

Sov godt

... Snorking gjør deg syk

... Snorking gjør deg trett

UTEN SNORKING



**Med TAP® – Splint
kan du og din partner nyte
en fredfylt nattesøvn**

Hva er snorking?

For de fleste av oss, er snorking et tegn på dyp søvn. For andre kan det være et alvorlig problem. Snorkende er ofte ensomme, men ikke alene. Beregninger viser at 60 % av menn og 40 % av kvinner over seksti år, pluss 10 % av menn og 5 % av kvinner i tredveårene, snorker. Mange uten å vite det.

Når man blir eldre, vil både menn og kvinner ha en økende tendens til å snorker.

Hvorfor snorker vi?

Når den bløte delen av ganen og tungen er avslappet under søvnen, vil de naturlige luftveiene bli trangere. Når pusten trekkes gjennom en smal passasje, oppstår det vibrasjoner i bløtvevet, bedre kjent som snorking.

TAP- en enkel og raske løsning

Snorking behøver ikke true dine relasjoner, din helse eller ditt liv, den enkleste løsningen er TAP® – Splint. Den justerbare akrylskinnen brukes mens du sover, holder underkjeven i korrekt posisjon og luftveiene åpne. Uten kirurgiske inngrep og besværlige behandlinger, kan tannlegen skaffe deg en individuell tilpasset skinne, som sørger for å minimalisere problemet med snorking.

TAP – Splint:

- ... er laget av vevsvennlig og nikkelfrie materialer
- = pasient vennlig
- ... individuelt tilpasset
- ... kan justeres av deg når som helst
- ... er enkel og komfortabel
- ... sørger for et normalt og avslappet åndedrett



Risikerer jeg helsen?

Snorking kan være et tegn på søvnapne. Søvnapne inntreffer når luftveiene blokkeres og hjertet og hjernen midlertidig er uten tilførsel av ny oksygen.

Hvis blokkeringen av luftveiene vedvarer, sender hjernen et alarmsignal og personen våkner delvis. Luftveiene åpnes og pusten går normalt igjen. Denne syklusen kan gjentas opp til 50 ganger per time, hele natten.

Fra tretthet til hjerteinfarkt

Søvnforstyrrelse ved snorking og søvnapne kan føre til daglig tretthet, hjerteproblemer, økt risiko for hjerteinfarkt og hjerneslag. Personer som lider av søvnapne, uten behandling, kan få levealderen redusert.

Søvnapne kan forårsake:

- . Problemer i relasjoner
- . Hodepine
- . Tretthet og konsentrasjonsproblemer
- . Depresjoner
- . Høyt blodtrykk
- . Hjerteflimmer
- . Økt risiko for slag og hjerteinfarkt
- . Redusert levealder

Snorker du eller din partner?

Ta kontakt med din lege og tannlege nå. De vil gjerne råde deg.

Følgende spørreskjema vil gjøre det lettere for legen å avgjøre om dine søvnproblemer og snorking indikerer søvnapne.

1. Snorker du hver natt – selv uten alkohol?
2. Forstyrrer du din partner?
3. Har du periodevis pustestans under søvnen?
4. Føler du deg søvning hele tiden?
5. Våkner du med hodepine?
6. Føler du begrenset yteevne?
7. Blir du trett i løpet av dagen?
8. Faller du lett i søvn når du ser på TV, leser eller jobber?
9. Faller du i søvn på kino eller teater?
10. Blir du lett trett når du kjører bil?
11. Har du vanskeligheter med konsentrasjonen?
12. Lider du av høyt blodtrykk og tar medisiner?
13. Tar du regelmessig sovemedisin?
14. Er du overvektig?
15. Lider du av impotens?

Dersom du ikke kan svare på alle spørsmålene, spør partneren din. Han eller hun vet.

TAP – vil hjelpe deg.

TAP® – splint kan hjelpe deg med snorking uansett om det er du eller din partner som snorker. Gjør det er enkelt- spør en lege.



AS Norsk Dental Depot
PB 6082 Etterstad
0601 Oslo
Telefon 22072727
www.ndd.no



NDD - en del av Plandent