

# Zahnärztliche Schlafmedizin

Schlafen Sie  
gut oder  
schnarchen  
Sie noch?



Dres. Schumacher + Schön-Adendorff  
Tätigkeitsschwerpunkt Zahnärztliche Schlafmedizin

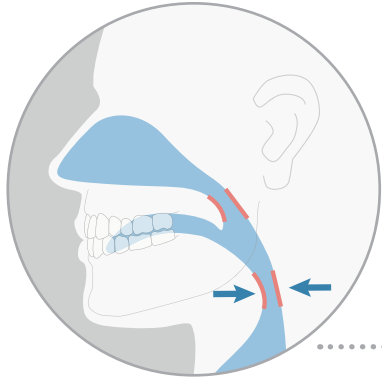
Güterstraße 22 • 45219 Essen-Kettwig • Tel. 02054 / 6004  
und Hatzper Str. 205 • 45149 Essen-Haarzopf • Tel. 0201 / 714477  
[www.zahnarztpraxis-kettwig.de](http://www.zahnarztpraxis-kettwig.de) • [www.zahnarztpraxis-haarzopf.de](http://www.zahnarztpraxis-haarzopf.de)



Ihre Partner für Zahnärztliche Schlafmedizin

## Schlaf mit Schnarchgeräuschen – gestörter Partner

Wieso schnarchen Menschen überhaupt? Schnarchen entsteht durch Flattern und Schwingen von Muskulatur und Weichteilen 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.



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:**

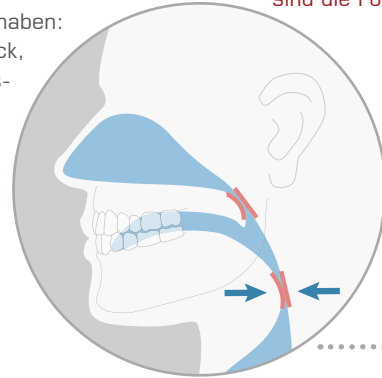
**Wenn sich die Muskeln entspannen, verengt sich der Atemweg im Rachen. Dadurch flattern die Weichteile beim Atmen und verursachen das Schnarchen.**

## Schlaf mit Atmungs- aussetzern – die Schlafapnoe

Bei dieser Schlafstörung kommt es zu Atmungs- aussetzern 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 mehr möglich - die Leistungsfähigkeit am Tag ist erheblich eingeschränkt.

Schlafapnoe kann ernste Auswirkungen haben:  
→ Bluthochdruck, Herzrhythmus-



störungen, 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:**

**Entspannen sich die Rachenmuskeln und die Zunge zu sehr, werden die Atemwege blockiert und verursachen so einen zeitweisen Verschluss des Atemweges. Kurze Atemaussetzer sind die Folge.**

## Behandlung mit Zahnschienen – eine Lösung



Ruhestörendes Schnarchen und leicht- bis mittelgradige Schlafapnoe können mit Zahnschienen, ähnlich Zahnspangen oder einem Sportlermundschutz, behandelt werden. Die zweiteiligen, nach Gebissabdrücken hergestellten Zahnschienen halten Unterkiefer, Zunge

und Gaumensegel während des Schlafes vorn.

So bleibt der Rachenraum weit geöffnet, die schlaffen 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 Unterkieferschienen 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:**

**Die Zahnschiene hält den Atemweg im Rachen geöffnet und ermöglicht eine gesunde Atmung im Schlaf.**

