



Privatpraxis Dr. Stefanie Morlok
Ganzheitliche Zahnmedizin und Kieferorthopädie



Privatpraxis Dr. Stefanie Morlok
Ganzheitliche Zahnmedizin und Kieferorthopädie



Privatpraxis Dr. Stefanie Morlok
Ganzheitliche Zahnmedizin und Kieferorthopädie

Wie können wir bei Schnarchen helfen?

Schnarchen ist nicht gleich Schnarchen

Wir erarbeiten Schritt für Schritt, unter Einbeziehung interdisziplinärer Fachkollegen eine genaue Diagnose und leiten den für Sie optimierten Therapieweg ein.

⇒ 1. Schritt: Analyse

Zahnärztliche Untersuchung, Nächtliche Schnarch- oder Atemaussetzerüberprüfung, gegebenenfalls Überprüfung im Schlaflabor.



⇒ 2. Schritt: Diagnose

Feststellung einer schlafbezogenen Atemstörung gemeinsam mit unseren ärztlichen Fachkollegen.

⇒ 3. Schritt: Erstellung einer Schnarcherschienne

Test der schlafbezogenen Atemstörung mit Schiene.

⇒ 4. Schritt: Regelmäßige Kontrolle

Alle 3 Monate Kontrolle der Schiene durch uns. Bei unklaren weiteren Symptomen: z.B. Somnologen, Pneumologen, Augenärzte, Hals-Nasen-Ohrenärzte, Psychologen und Neurologen hinzuziehen.

**Weitere Erläuterungen zum Schnarchen:
www.dr-morlok.de**

Jederzeit können Sie vorher einen Heil- und Kostenplan erhalten.
Die Behandlung wird privat nach GOZ berechnet.

Lästiges Schnarchen oder gesundheitsgefährdende Schlafapnoe?

Diese Checkliste gibt wichtige Anhaltspunkte für das erste Gespräch mit Ihrem Arzt oder Zahnarzt.

- Ich schnarche immer / fast immer
- Ich atme nachts durch den Mund
- Ich bin trotz ausreichendem Schlaf morgens häufig / immer unausgeschlafen und müde
- Ich bin tagsüber oft plötzlich müde und nicht leistungsfähig
- Ich habe zu hohen Blutdruck
- Ich habe Übergewicht
- Ich schwitze nachts stark
- Ich werde nachts wach und ringe nach Luft
- Ich habe dann schnellen und unregelmäßigen Herzschlag
- Ich habe morgens häufig Kopfschmerzen

Wenn Sie bei mehreren Punkten ein Kreuzchen machen müssen, besteht der Verdacht, dass Sie schlafbezogene Atemstörungen haben. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder Arzt!

Privatpraxis Dr. Stefanie Morlok
Zahnärztin und
Master of Science
für Kieferorthopädie



Landsberger Straße 511
81241 München-Pasing
Tel: 0049 (0)89/88 99 95 88
info@drmorlok.de

Zur Aussichtswarte 15
86919 Utting/Ammersee
Tel: 0049 (0)8806/958 530
info@drmorlok.de

Zahnmedizinische Schnarcherschienen

**Schnarchen ist nicht nur
laut und störend...**

**...Schnarchen kann auch
zu gesundheitlichen
Beeinträchtigungen führen!**



**Wirkungsvolle Hilfe gegen Schnarchen und
Schlafapnoe (Atemaussetzer während des Schlafs).**



Weit verbreitet – Oft verschwiegen: Das Schnarchen

Sie sind nicht allein! Von 64 Millionen erwachsenen Deutschen haben 20 Millionen Schlafstörungen. – Jeder 3. Deutsche! – Und mit zunehmendem Alter werden es immer mehr.

Schnarchen...

- ... stört den Partner und belastet die Beziehung...
- ... führt zu Tagesmüdigkeit und schränkt die Lebensqualität ein...
- ... kann die eigene Gesundheit gefährden...



Die gesunde Situation:

Der Atemweg ist bei normaler Kieferposition frei.



Wie Schnarchen entsteht:

Der Mund ist geöffnet, der Unterkiefer verschiebt sich nach hinten. Die zurückfallende Zunge verengt oder verschließt sogar die Atemwege.



Was zahnärztliche Schienen bewirken:

Eine individuell angefertigte Schiene verhindert das Zurückfallen des Unterkiefers: Der Atemweg bleibt frei.

Was ist die Ursache für das Schnarchen?

Hauptgrund für das Schnarchen ist ein Engpass in Hals oder Rachen, der die Luftzufuhr behindert.

Das typische Schnarchgeräusch wird durch Vibrationen des Weichgewebes im Nasen-Rachenraum verursacht.

Wenn es beim Schlafen und Schnarchen häufiger als fünfmal pro Stunde zu Atemaussetzern kommt, die mindestens 10 Sekunden anhalten, spricht man von einer Schlafapnoe.

Die Atemaussetzer entstehen, weil die zurückgefallene Zunge den Atemweg komplett verschließt. Die Sauerstoffzufuhr ist unterbrochen. Lunge und Gehirn sind unterversorgt. Nun schlägt das Gehirn Alarm und weckt den Betroffenen automatisch und unterbewusst auf. Die Atmung setzt sofort wieder ein.

Dieser Zyklus wiederholt sich ständig, bis zu fünfzigmal in der Stunde. Der Betroffene merkt davon nichts – so geschickt reagiert sein Körper. Er hat zunächst nur das Gefühl, schlecht zu schlafen.

Schnarchen kann zu gesundheitlichen Schäden führen

Unbehandelt kann die Schlafapnoe schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben:

- ⇒ Massive, chronische Schlafstörungen
- ⇒ Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwäche
- ⇒ Morgendliche Kopfschmerzen
- ⇒ Depressionen
- ⇒ Bluthochdruck
- ⇒ Herzinfarkt (in seltenen Fällen)
- ⇒ Schlaganfall

Welche Therapieformen gibt es?

Je nach Indikation und Schweregrad gibt es unterschiedliche Therapiekombinationen und -geräte zur Behandlung:

1. Zahnärztliche Schienen:



Schnarcherschienen

Funktion:

Durch das Vorziehen des Unterkiefers wird das Zusammenfallen der Weichgewebe im Rachenraum verhindert. Die Atemluft kann somit durch den Rachen ziehen.

2. CPAP-Überdruckbeatmung

Die durch das CPAP-Gerät aufgebaute Luftdrucksäule stützt die Weichgewebe im hinteren Rachenraum und verhindert dadurch das Schnarchen sowie die Atemaussetzer.

Bei einer besonders ausgeprägten schlafbezogenen Atemstörung (Schnarchen und Atemaussetzer) kann auch eine Kombination aus CPAP-Überdruckbeatmung und einer zahnärztlichen Schiene erwogen werden.



CPAP-Überdruckbeatmung

3. Chirurgische Eingriffe

Bei bestimmten Diagnosen aus der Kieferchirurgie oder der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde kann ein chirurgischer Eingriff durch den Facharzt in Betracht gezogen werden.

4. Behandlung der Ursachen

Um jedoch nicht nur die Symptome (Schnarchen) zu behandeln, arbeiten wir mit anderen Therapeuten zusammen. Allergien, Hormon- und Funktionsstörungen können zu Schnarchen führen. Nach Behebung der symptomatischen Beschwerden wird nach den Ursachen gesucht:



Bionator nach Balters

a) zahnärztliche Methoden:

- ⇒ Kieferorthopädische und funktionstherapeutische Maßnahmen
- ⇒ zahnärztl. TENS (Transkutane Elektro-Neuro-Stimulation)
- ⇒ Bisshöhenanpassung der Schienen zur Entspannung der Muskulatur im Kopf- und Gesichtsbereich
- ⇒ Entfernung allergieauslösender Zahnwerkstoffe

b) ärztliche Methoden:

- ⇒ Testung und Behandlung von Allergien und Unverträglichkeiten
- ⇒ Ernährungsberatung und Nahrungsergänzung
- ⇒ Osteopathie, Körpertherapie
- ⇒ Ermittlung und Behandlung von Hormonstörungen
- ⇒ Entgiftungen
- ⇒ Homöopathische Therapie
- ⇒ weitere ärztliche Therapien