

Snurkers

geven de indruk in een diepe slaap te verkeren. Heel vaak is dit niet het geval. 35% van de bevolking op middelbare leeftijd snurkt. Dit loopt op tot 60% bij mannelijke senioren en tot 40% bij vrouwelijke.

Waarom snurken mensen?

Als het achterste deel van het gehemelte, de huig en de tong zich ontspannen tijdens de slaap versmalt de luchtpijp. Daardoor gaan vaak alle spiertjes rondom de ingang van de luchtpijp 'flapperen' tijdens het nachtelijke ademhalen.

Snurken verstoort niet alleen je relatie met je bedpartner, maar vaak ook je gezondheid! Snurken verergert, langzaam maar zeker, tot nachtelijke ademstops, slaapapneu. De levensnoodzakelijke zuurstoftoevoer wordt hierdoor ontregeld tijdens de slaap en er ontstaat: oververmoeidheid en slaperigheid tijdens de dagelijkse activiteiten. Een gebrekkig functioneren op het werk, in het verkeer en thuis zijn het gevolg. Ook treden na verloop van tijd ernstige problemen op met je hart, longen en hersenen.

Het **3D Oraal® Apparaat** is een apparaat in kunststof dat de onderkaak in een voorwaartse positie houdt tijdens de slaap waardoor de mondspieren opspannen, de luchtpijp openblijft en het snurken voorkomen wordt.

Het **3D Oraal® Apparaat** is ... een individueel vervaardigd snurkapparaat. ... gemakkelijk in de hoogte, de voorwaartse en de zijwaartse zin aan te passen zodat het draagcomfort en de effectiviteit optimaal zijn. ...in meer dan 95% van de gevallen een directe oplossing voor snurkproblemen (d.i. medisch bewezen, **CHEST 116, Dec. 99, Pancer et al.**).

Preventief je snurkprobleem aanpakken

kan je als volgt:

- Vermijd zwaar tafelen en alcohol voor 't slapengaan.
- Probeer van je overgewicht verlost te geraken (bv. Weight Watchers, Diëtist)
Tip: Diëten zijn veel effectiever in combinatie met meer beweging.
- Voorkom op de rug slapen.
Tip: naai een golfballetje op het rugdeel van je pyjama.
- Fixeer je hoofd rechter tijdens de slaap.
Tip: Stevigere en meerdere kussens.
- Overleg met je apotheker of huisarts over de geneesmiddelen die je neemt en hun invloed op het snurken. Zijn er misschien andere geneesmiddelen die je niet duizelig maken 's nachts?
- Voorzie de slaapkamer van vochtige lucht.

Voorkom gezondheidsproblemen ten gevolge van het snurken. Praat erover met je huisarts!

Een 3D Oraal Apparaat® wordt geplaatst door een gespecialiseerde tandarts/orthodontist.

www.stopsnurken.be of www.3Doraalapparaat.be



Het **3D Oraal Apparaat®** is een 2-delig oraal hulpmiddel voor snurken en slaapapneu (dit zijn ademhalingsonderbrekingen tijdens de slaap).

In vergelijking met 1-delige apparaten is het 3D Oraal Apparaat® meer te optimaliseren en zorgt dus voor meer draagcomfort tijdens de nachtrust.

De succesratio van het 3D Oraal Apparaat® ligt 2x hoger dan de prefab 'boil and bite'-apparaten, type mondbeschermers. Snurkapparaten met een tongschild zijn zelfs 4x minder effectief!

Bij uitgesproken vormen van slaapapneu is de beste oplossing het CPAP - beademingsapparaat. Door de omslachtigheid en de ongemakken die dit apparaat echter met zich meebrengt wordt meer en meer, als alternatief, de voorkeur gegeven aan het 3D Oraal Apparaat®.

Chirurgisch ingrijpen, bijvoorbeeld de huig en omliggende spieren inkorten, zodat de luchtweg tijdens de slaap open blijft, kan ook een oplossing bieden maar dit gebeurt het beste nadat de aanpak met het 3D Oraal Apparaat® of het beademingstoestel faalde.

(Respiratory Care, 2001, Heitman et al.)

www.stopsnurken.be of www.3Doraalapparaat.be