



Zahnärztliche Schlafmedizin

Schnarchen- oder guter Schlaf mit einer „Zahnsperre“ ?

Guter und ausreichender Schlaf ist eine zentrale Säule für Gesundheit und Wohlbefinden. Ist unser Schlaf über längere Zeit nicht erholsam, kann das unseren Körper massiv belasten:

Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Reflux-Krankheiten, Tagesmüdigkeit bis hin zu Depressionen und Antriebslosigkeit können ihre Ursache in einer Schlafstörung haben.



Gemeinschaftspraxis Dr. Schlotmann

Nicht jeder steigt morgens fit und erholt aus dem Bett. Ein häufiger Grund dafür sind Schnarchprobleme – eigene oder die des Bett-nachbarn.

Etwa 60 % aller Männer und 40 % aller Frauen sind betroffen.

Beim Schnarchen werden durch die Luftwege die anatomischen Strukturen in Schwingungen versetzt. Alkohol und Übergewicht zum Beispiel können das Risiko, zu schnarchen bzw. einer Schlafapnoe, einer schwereren Erkrankung, deutlich erhöhen. Nase, Mandeln, eventuelle Polypen, die Zunge, aber auch Schlafen in Rückenlage und muskelrelaxierende Medikamente können Auslöser sein. Aber auch Fehlstellungen im Kiefergelenk bzw. Fehlgestaltungen des Kaureliefs der Zähne können zu Schlafstörungen führen.

Betroffene wissen, wovon wir sprechen: Tagesmüdigkeit, Antriebslosigkeit,



Gereiztheit bis hin zu depressiven Verstimmungen sind vielfach die Folge. Und das nicht nur bei den Schnarchenden, sondern auch die Bettnachbarn sind stark beeinträchtigt. **Viele Folgeerkrankungen werden aber oft nicht in Verbindung mit Schlafstörungen gesehen:**

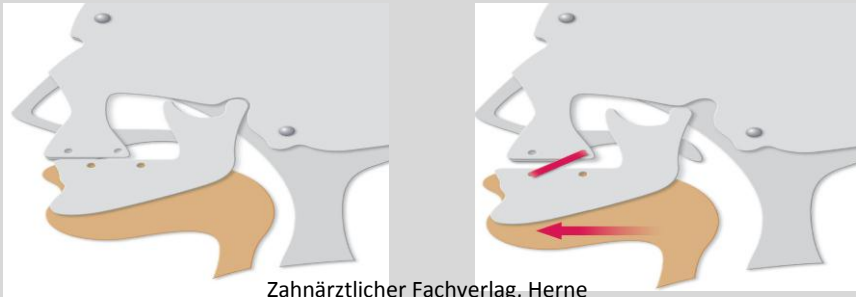
Bluthochdruck, Diabetes, Reflux-Krankheiten, Herzrhythmusstörungen, Libidostörungen - aber zum Beispiel auch ein ständig trockener Mund haben in vielen Fällen ihre Ursache in schlechtem Schlaf bzw. Schnarchen.

Die zahnärztliche Schlafmedizin beschäftigt sich mit den therapeutischen Möglichkeiten durch möglichst zierliche intraorale Geräte, wie „nächtliche Zahnspangen“



Gemeinschaftspraxis Dr. Schlotmann

Derartige „Zahnspangen“ verlagern den Unterkiefer nachts leicht nach vorne und sorgen so für eine verbesserte Sauerstoffzufuhr. Durch die Verlagerung kommt es zudem zu einer „Straffung“ der Muskulatur, so dass die Vibrationsmöglichkeit der Weichteile, die für das Schnarchen verantwortlich sind, stark eingeschränkt wird.



Zahnärztlicher Fachverlag, Herne

Vor einer Behandlung des Schnarchens muss jedoch zunächst festgestellt werden, welche gesundheitlichen Belastungen hervorgerufen werden. Man unterscheidet zwischen primärem Schnarchen und einer Schlafapnoe. Die Diagnostik sollte in jedem Fall ein ausgebildeter Schlafmediziner durchführen. Dr. Michael Schlotmann ist zahnärztlicher Schlafmediziner und Spezialist für Funktionsdiagnostik (Kiefergelenkerkrankungen und Therapie/ CMD).

Sie erhalten zur Voruntersuchung in unserer Praxis Fragebögen mit einer speziellen Anamnese. Wir überprüfen anschließend Ihre Biss-Situation und Kiefergelenke. Um den Schweregrad Ihrer Erkrankung einordnen zu können, bekommen Sie von uns ein Messgerät, mit dem Sie zu Hause Ihren Schlafverlauf „aufzeichnen“ (eine ambulante Polygrafie). Dieses Protokoll wird von uns ausgewertet und erschließt nach Zusammenführung aller Ergebnisse die Behandlungsmöglichkeiten. Sofern keine schwerere Schlafstörung erkennbar wird, kann die zahnärztliche Diagnostik fortgesetzt werden und nach speziellen Bissnahmen und Röntgenaufnahmen ein intraorales Gerät für Sie gefertigt werden, das Sie dann beim Schlafen tragen. Dieses Gerät verändert nicht Ihre Zähne.



Gemeinschaftspraxis Dr. Schlotmann

Dr. Schlotmann hat nach einer zahntechnischen Ausbildung, einem zahnmedizinischen Studium und kieferorthopädischen Fortbildungen eine umfassende Ausbildung am Deutschen Institut für Funktionsdiagnostik und –therapie abgeschlossen. Anschließend absolvierte er mit dem Abschluss „Master of Science“ ein wissenschaftliches Studium in computergestützter Funktionsdiagnostik und –therapie an der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald. 2007 hat er die Prüfung als Spezialist vor der Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und –therapie (DGFDT) abgelegt.

Als spezialisierter Zahnarzt beschäftigt sich Dr. Schlotmann in enger interdisziplinärer Zusammenarbeit mit der zahnmedizinischen Schlaftherapie. Er beendete im Februar 2014 das Curriculum Zahnärztliche Schlafmedizin (Haranni Akademie) mit Erfolg.

In der Regel beteiligen sich die gesetzlichen und privaten Krankenversicherer nach Prüfung der medizinischen Notwendigkeit an den Kosten einer zahnärztlichen Schlaftherapie. Wir empfehlen eine vorherige Abklärung und unterstützen Sie hierbei.

Bei weiteren Fragen sprechen Sie uns gerne an.



Dr. med. dent. Michael Schlotmann M.Sc.

Funktionsdiagnostik und –therapie

Spezialist der DGFDT

Zahnärztliche Schlaftherapie

Kornblumenweg 6

58708 Menden

Tel. (02373) 67775

www.schlotmann-zahnarzt.de

info@schlotmann-zahnarzt.de