

# Użytkowanie i higiena szyny

1. Nosić szynę, przyzwyczajając się do niej kilka godzin w ciągu dnia przez okres paru dni.
2. Szyna musi być usytuowana na zębach w pełnym jej zakresie. Jeśli szyna nie znajduje się na swoim miejscu, szkodzi m.in. Twoim stawom skroniowo-żuchwowym.
3. Należy spać w szynie w nocy (czystej, założonej na wcześniej oczyszczone zęby). Nienoszenie szyny może skutkować jej późniejszym niedopasowaniem.
4. Nie poprawiać szyny na własną rękę, nie piłować, nie szlifować, w przypadku dyskomfortu jej noszenia bezwzględnie proszę zgłosić się do gabinetu.
5. Oczyszczać szynę używając szarego mydła oraz letniej lub zimnej wody - odstawić do osuszenia do specjalnego opakowania, które zawiera mikrowentylację (dziurki). Ponadto można wykorzystać specjalne szczoteczki do wyczyszczenia wszelkich zagłębień. Raz na jakiś czas można szynę zdezynfekować alkoholem i odstawić do osuszenia w w/w pojemniku. **Użycie gorącej wody do umycia szyny grozi jej bezpowrotnym odkształceniem!**
6. Na szynach może osadzić się kamień nazębny, najczęściej od strony języka w szynie dolnej oraz od policzków w szynie górnej - w takiej sytuacji można oczyścić szynę z użyciem kwasu cytrynowego, najlepiej rozcieńczonego wodą (1 szklanka wody chłodnej, 1 łyżeczka kw.cytrynowego w proszku).