Aparelho para ronco e apneia

Como usar e cuidar do aparelho

Profissional responsável: **Dr. Giovani Borille**

O aparelho funciona enquanto você o usa. Coloque todas as noites, mesmo quando se sentir melhor.

O que fazer

- ✓ Use o aparelho toda noite, durante todo o sono.
- ✓ Escove os dentes antes de colocá-lo.
- ✓ Lave de manhã com escova macia e sabão neutro.
- ✓ Ao acordar, abra e feche a boca algumas vezes para reajustar a mordida.
- ✓ Guarde no estojo, seco e longe do calor.

O que evitar

- ✗ Água fervente, carro quente, lava-louças ou álcool.
- ✗ Creme dental abrasivo no aparelho.
- ✗ Dobrar, lixar ou ajustar sozinho.
- ✗ Álcool e sedativos à noite: pioram o ronco.
- ✗ Dormir de barriga para cima, que piora o ronco.

Dicas para o dia a dia

- Emagrecer, evitar álcool à noite e dormir de lado reduzem o ronco.
- Peça a quem dorme com você que observe as pausas na respiração.
- Leve o aparelho a todas as consultas.

Adaptação

- É comum estranhar no começo. A adaptação leva de alguns dias a poucas semanas.
- O aparelho avança a mandíbula aos poucos: a equipe ajusta no retorno.
- O diagnóstico da apneia é médico. A polissonografia é feita por encaminhamento.

É normal

- Mais saliva ou boca seca nas primeiras noites.
- Dor leve nos dentes ou na mandíbula ao acordar.
- Mordida diferente por alguns minutos pela manhã.
- Estalos leves na articulação.

Ligue para nós se

- Dor na mandíbula ou no ouvido que continua durante o dia.
- Mordida que muda e não volta ao normal.
- Aparelho solto, quebrado ou que machuca.
- Ronco ou sonolência no dia que não melhoram.

Retorno. Os retornos conferem o encaixe, a mordida e a articulação. O aparelho é feito na própria clínica, por escaneamento (iTero) ou moldagem, conforme o caso.

Dúvidas? Fale no WhatsApp

Saiba mais sobre o tratamento

Como chegar à clínica