

MRA beugel

Mandibulair Repositie Apparaat (MRA) bij snurken en Obstructief SlaapApneu Syndroom (OSAS)

U heeft last van snurken of van het Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS). Er zijn verschillende behandelmethoden om hier iets aan te doen. Een daarvan is het maken van een Mandibulair Repositie Apparaat (MRA). Een MRA is een uitneembare beugel die de onderkaak 's nachts naar voren houdt, waardoor blokkade van de ademweg wordt voorkomen of beperkt.

Onderzoek voor MRA

Op onze afdeling wordt een röntgenfoto van het gebit en de kaak gemaakt, en wordt uw gebit bekeken door een tandarts. Er wordt beoordeeld of het mogelijk is een MRA te maken. De beugel is niet geschikt voor mensen met een slechte conditie van het gebit of tandvlees.

Hoe werkt een MRA?

Snurken en OSAS ontstaan door een blokkade van de ademweg. Bij snurken trillen de zachte delen van de keel in de luchtstroom tijdens het ademen. Dit veroorzaakt het typische snurkgeluid. Als de zachte delen van de keel (huid, achterzijde tong) de luchtstroom geheel afsluiten, is er sprake van een ademstop, oftewel van een apneu. Omdat iemand met een apneu geen zuurstof meer inademt, wordt hij/zij als reactie hierop (vaak zonder het te merken) even wakker. Vervolgens valt hij/zij weer in slaap tot de volgende apneu. Hierdoor rust iemand met apneus niet goed uit gedurende de nacht en ontstaan er klachten. Als de onderkaak tijdens de slaap naar voren gehouden kan worden, blijft de luchtweg beter open. De werking van een MRA kan mede als gevolg van overgewicht, roken, het bestaan van (tijdelijke) neusobstructies, het gebruik van alcohol en slaapmiddelen wisselend zijn.

MRA maken

Voor het maken van een MRA worden gebitsafdrukken (het happen) of een scan gemaakt en een beetregistratie (kaak positie bepaling). Vervolgens wordt de beugel door een tandtechnisch laboratorium gemaakt. Ook voor mensen die geen eigen tanden of kiezen hebben, kunnen er mogelijkheden zijn om een MRA te laten maken.

Ongeveer 4 weken later is de MRA klaar en kan deze worden geplaatst. U krijgt het apparaat met instructies mee naar huis. Vanaf nu slaapt u elke nacht met de beugel. Houd u er rekening mee dat het enkele weken kan duren voordat u gewend bent aan het slapen met een MRA. Na ongeveer 4 weken volgt een controle. Het is belangrijk om de MRA iedere ochtend goed reinigen met een borstel met water en zeep en om de kaak in de ochtend los te masseren en de goede beet van uw gebit weer op te zoeken. **Tandheelkundige behandelingen**

Bij grote veranderingen is het vaak nodig een nieuwe MRA te laten maken. Het is daarom verstandig eventuele uitgebreide tandheelkundige behandelingen uit te laten voeren voordat een MRA wordt gemaakt.

Mogelijke nadelen/bijwerkingen

De tanden, de kiezen, het tandvlees en de kaak kunnen in het begin gevoelig zijn. Sommige patiënten hebben tijdens het slapen een verhoogde speekselafgifte of krijgen juist last van een droge mond. Tijdens de begin periode nemen de ongemakken geleidelijk af. Een MRA is een hulpmiddel dat, vergeleken met andere behandelingen, relatief weinig nadelen en bijwerkingen heeft. Het is echter

vooraf niet te voorspellen hoeveel last iemand krijgt van de beugel en of de beugel voldoende gaat werken. Het beschikbare onderzoek geeft aan dat de stand van de kaak of het gebit na enkele jaren iets kan veranderen.

Nazorg

Nadat een MRA goed is ingesteld, wordt geadviseerd het gebit en de MRA jaarlijks te laten controleren bij de tandarts.

Kosten

Bij OSAS wordt de MRA vergoed. Als u snurkt, maar geen OSAS heeft, wordt de behandeling niet vergoed door uw ziektekostenverzekeraar. U krijgt dan een kostenbegroting. Houd u wel altijd rekening met het wettelijke eigen risico. Dit geldt ook als u OSAS heeft en de verzekering wel uw MRA vergoedt.

Meer informatie kunt u vinden op:

- [Alles over slaapapneu · Apneuvereniging.nl](https://apneuvereniging.nl/)(<https://apneuvereniging.nl/>)
- [Startpagina - SomnoMed - Nederland \(apneupagina.nl\)](https://www.apneupagina.nl/)(<https://www.apneupagina.nl/>)

Meer lezen over bijzondere tandheelkunde in Amphia?

[Ga naar afdeling Centrum Bijzondere Tandheelkunde](https://www.amphia.nl/afdelingen/centrum-bijzondere-tandheelkunde) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/centrum-bijzondere-tandheelkunde>)