

# Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)

*Anti-snurkbeugel*

Snurken kan de slaap flink verstoren, met slaapapneu (OSAS), oververmoeidheid, hoofdpijn, concentratieverlies en hoge bloeddruk tot gevolg. Bovendien is uw gesnurk ook funest voor de nachtrust van uw partner. Op langere termijn kan snurken leiden tot ernstige gezondheids- en relatieproblemen.

Met een zogenaemde anti-snurkbeugel maakt u direct een einde aan uw gesnurk! De anti-snurkbeugel draagt u tijdens het slapen en het houdt de onderkaak in een licht vooruitstaande positie. Zo voorkomt de beugel dat uw tong en onderkaak tijdens het slapen de luchtweg (gedeeltelijk) afsluiten.



Marina Clinic in Volendam is een eerste klas tandheekkundige kliniek voor specialistische mondzorg en meer. Ons team van gekwalificeerde chirurgen is ervaren in het aanmeten van anti-snurkbeugels. Een juist aangemeten anti-snurkbeugel zit comfortabel en zorgt voor een optimale aanpak van uw snurkprobleem.

## Wat is snurken?

Snurken is een bekend fenomeen. Iedereen weet wat het is. Tenminste... wat is snurken eigenlijk?

Het geluid wordt geproduceerd in uw keel. De spieren in uw mond, keel en luchtwegen zijn tijdens het slapen ontspannen. Omdat uw luchtweg hierdoor enigszins wordt vernauwd, neemt de luchtweerstand toe. Ademhaling door een vernauwde luchtweg, zorgt voor trilling in de luchtstroom. Deze trilling genereert geluid, snurken genoemd.

Overgewicht, alcoholgebruik, roken en medicijngebruik (zoals slaapmiddelen) kunnen zorgen voor een extra vernauwing van de luchtwegen tijdens het slapen en worden dan ook vaak genoemd als de belangrijkste oorzaken van snurken en slaapapneu (OSAS). Daarom is OSAS een typisch westerse aandoening en zou kunnen worden gezien als een welvaartsziekte.

Eén op de twee mannen en één op de vier vrouwen snurkt regelmatig. Dat gaat voornamelijk om oudere mensen maar in principe wordt er in elke leeftijdscategorie gesnurkt. Het gemaakte geluid varieert van ' hoorbaar ademen ' tot het wakker houden van de burens. Mede daarom lijden ook veel partners aan slapeloosheid. Relaties kunnen onder druk komen te staan als partners niet meer in dezelfde kamer

de nacht kunnen doorbrengen.

Met een anti-snurkbeugel van Marina Clinic maakt u een einde aan het gesnurk, krijgt uw hele gezin zijn nachtrust terug en voorkomt u relatie- en gezondheidsproblemen! Maak een afspraak met onze MKA-chirurg voor een informatief gesprek. Telefoon: 0299 - 399 088.

## **Wat is Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS)?**

Sommige mensen hebben tijdens het slapen regelmatig ademstilstanden. Zo'n ademstilstand noemt men een apneu. Wanneer apneus worden veroorzaakt door snurken, spreekt men van een Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS). Slaapapneu kan leiden tot oververmoeidheid, concentratieproblemen en andere gezondheidsklachten.

## **Vaststellen van OSAS**

Middels een onderzoek kan worden vastgesteld of u lijdt aan OSAS. Een dergelijk onderzoek bestaat meestal uit een polysomnografie, een slaapendoscopie en een onderzoek naar uw klachten m.b.t. slaperigheid en vermoeidheid overdag. Tijdens een slaapendoscopie wordt onder narcose onderzocht in hoeverre er een blokkade in de luchtwegen optreedt. Tijdens de polysomnografie beoordeelt men onder andere uw hersenactiviteit, uw ademhaling, het zuurstofgehalte in uw bloed, hartslagritme en beweging van

de benen.

## **Vergoeding van uw anti-snurkbeugel**

Als wordt vastgesteld dat uw gesnurk het gevolg is van OSAS, worden de kosten van een anti-snurkbeugel meestal vergoed door uw zorgverzekeraar! Marina Clinic kan u doorverwijzen naar een ziekenhuis waar dergelijke onderzoeken worden uitgevoerd en zal bij het aanmeten van uw beugel vanzelfsprekend rekening houden met de onderzoeksresultaten.

## **Voorkom snurken en OSAS met een mandibulair repositie-apparaat (MRA)**

Mensen die snurken worden vaak niet uitgerust wakker en verstoren de nachtrust van hun partner en kinderen, met oververmoeidheid en andere gezondheids- en relatieproblemen tot gevolg.

Snurken is een geluid dat ontstaat door een deels geblokkeerde ademhaling en dan met name bij het inademen. Een mandibulair repositie-apparaat (MRA) is één van de mogelijkheden om snurken te verhelpen. Een MRA, ook wel anti-snurkbeugel genoemd, schuift u 's nachts over uw tanden. De beugel houdt uw onderkaak subtiel naar voren, waardoor uw tong de ademhaling niet meer blokkeert en de luchtweg vrij blijft.

## Kosten en vergoeding

Actuele prijzen staan op onze website:  
[www.marinaclinic.nl](http://www.marinaclinic.nl).

Als uit een slaaponderzoek blijkt dat u OSAS heeft en u baat heeft bij een anti-snurkbeugel, dan wordt de aangemeten MRA in de meeste gevallen vergoed door uw zorgverzekeraar. Houdt u hierbij wel rekening met het wettelijk vastgestelde eigen risico bij vergoedingen uit de basisverzekering.

Wilt u van uw snurkprobleem af? Bel 0299 - 399 088 en maak een afspraak met onze MKA-chirurg. Wij vertellen u graag over de mogelijkheden.

## Afspraak maken?

U kunt voor onverzekerde privé zorg (aangezichtschirurgie) rechtstreeks een afspraak maken via onze receptie. Telefoon: 0299 - 399 088 (07.00 - 19.00 uur)

Voor verzekerde zorg uit de basisverzekering en implantologie heeft u een verwijfsbrief nodig van uw tandarts of huisarts. Hebben wij deze verwijfsbrief in bezit, dan kunt u daarna een afspraak maken via onze receptie. Telefoon: 0299 - 399 088 (07.00-19.00 uur)

## *Notities*

Pieterman 11  
1131 PW Volendam

Telefoon 0299-399088

Fax 0299-399089

Email [info@marinaclinic.nl](mailto:info@marinaclinic.nl)

**[marinaclinic.nl](http://marinaclinic.nl)**