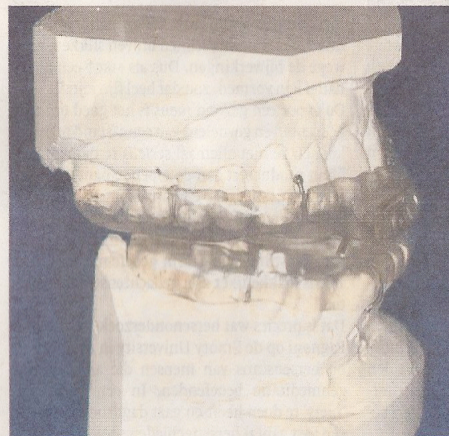


Apparaatje tussen de tanden dempt snurken bij lijders aan apneu

Sommige snurkers snurken wegens een slap gehemelte dat tijdens de slaap regelmatig de luchtweg afsluit. Zij hebben baat bij een apparaatje tussen hun tanden. Het moet 's nachts in de mond worden gestopt en blijft dan aan het gebit vastzitten. Het zorgt ervoor dat de onderkaak, het zachte verhemelte en de tong in een voorwaartse stand worden gefixeerd. Dat geeft een betere luchtdoorstroom door de keel, waardoor het snurken sterk vermindert. Groningse onderzoekers rapporteren gunstige resultaten bij de behandeling met het appa-

raatje (*Nederlands Tijdschrift voor Tandheelkunde*, februari). De patiënten die wat aan het apparaatje hebben, lijden aan het obstructief slaapapneusyndroom (OSAS). Daarbij sluit een teveel aan weefsel bovenin de keel of bij de huig de luchtweg af tijdens het slapen. Als dat meer dan 10 seconden duurt, spreekt men van apneu of hypopneu. Dan ontstaat een tekort aan zuurstof in het bloed met als gevolg dat mensen vaak kortstondig wakker worden. Dit kan leiden tot overmatige slaperigheid overdag, onoplettendheid in het verkeer en hoge bloeddruk. OSAS verhoogt de kans op hart- en vaatafwijkingen en op vroeg overlijden. Vooral te dikke mannen die veel roken en alcohol gebruiken, of

keel-neus-oorafwijkingen hebben, lopen een risico op de afwijking. Voor mensen met ernstige slaapapneu en bijbehorende snurkproblemen was een masker met een luchtslang dat mond en neus bedekt tot nu een goede behandelmethode. Maar zo'n masker slaapt niet prettig en de bijverschijnselen als neusverstoppingen, niezen en droogheid van de slijmvliezen zetten een zoektocht naar alternatieven in gang. Het Groningse apparaat (MRA) werkt zo bemoedigend dat het zo langzamerhand wordt gezien als de eerste behandeloptie voor milde tot matige vormen van OSAS. De ernst van de apneu wordt vastgesteld tijdens een nacht in een slaaplaboratorium, waar de



Een antisnurkapparaat op een afgietsel van een gebit (boven) en in de mond van een patiënt (rechts). FOTO'S NED. TIJDSCHRIFT VOOR TANDHEELKUNDE



patiënt blijft slapen, aangezien op allerlei apparatuur de hersenactiviteit (EEG), slaapwoonte, snurkgedrag en zuurstofverzadiging bijhoudt. Op basis van de uitkomst van het onderzoek spreekt men van mild, matig of ernstig OSAS. Het wordt een behandelvoorstel als de patiënt slaapt met een mild, matig of ernstig OSAS. Afvallen, stoppen met roken en alcohol en een andere slaaphouding kunnen ook helpen. M.A.J. Eijkman