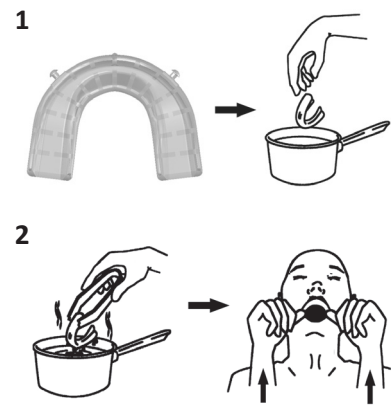




Orthèse d'avancement mandibulaire contre le ronflement et l'apnée

Dispositif médical Instruction de thermoformage et d'utilisation

Contenu de l'emballage

- Une gouttière supérieure à 2 crochets avant (A)
- Une gouttière inférieure à 2 crochets arrière (B)
- Un indicateur de température d'eau (disque noir à centre vert) (C)
- Une boîte de rangement ventilée (D)
- Un jeu de 6 bandes souples (E)
- Un mode d'emploi

Comment agit l'orthèse ?

Cette orthèse applique le principe de l'avancement mandibulaire. Elle propulse en avant la mâchoire inférieure de quelques millimètres, ce qui a pour effet de dégager l'arrière-langue en libérant le passage de l'air inspiré.

Indications

Ronflement.
Apnée modérée (consultation médicale conseillée).
Apnée en utilisation ponctuelle : voyages, camping, bateau, vacances (consultation médicale conseillée).

Contre-indications d'utilisation

Port d'une prothèse dentaire totale ou partielle amovible.
Douleurs de l'articulation mandibulaire.
Déchaussement, instabilité de la dentition, mâchoire supérieure ou inférieure comportant moins de 10 dents.

Age inférieur à 18 ans.

Information importante

Une visite médicale préalable et des contrôles réguliers de la dentition et de la mâchoire sont recommandés. En cas de doute sur la santé de votre dentition, consultez impérativement votre médecin-dentiste. En cas de fatigue diurne, vous souffrez peut-être d'apnées du sommeil, veuillez consulter impérativement votre médecin pour un bilan complet. **Ne pas laisser l'orthèse ni ses composants à la portée des enfants !**

Effets secondaires possibles

- Sensibilité dentaire.
- Douleurs en avant de l'oreille, s'estompant normalement en quelques jours après un port régulier ou s'aggravant (dans ce dernier cas, utiliser une bandelette d'avancement plus longue ou consulter un médecin).
- Hypersalivation se réduisant après quelques jours d'utilisation régulière, sécheresse buccale, réflexe nauséux éventuel très rarement observé (disparaît rapidement).
- Modification de la zone d'occlusion dentaire (position relative des mâchoires supérieure et inférieure en position bouche fermée). Si la mâchoire inférieure ne revient pas à sa position d'origine après retrait de l'orthèse, cessez son utilisation.

Si des effets secondaires gênants persistent, cessez le port de l'orthèse et demandez un avis médical.

En cas d'incident grave, contacter le fabricant ou l'autorité compétente.

Entretien, durée de vie, garantie

Le matin, enlever l'orthèse, la nettoyer avec une brosse à dents et la placer toute la journée dans un récipient d'eau tiède avec un comprimé de détartrant anti-bactérien pour dentiers, la rincer à l'eau claire avant de la replacer en bouche pour la nuit. La durée de vie de l'orthèse dépend de l'entretien, de l'acidité en bouche, du serrement des dents (bruxisme). Le dispositif n'est garanti qu'en cas de défaut de fabrication.

- Contrôler quotidiennement l'état de l'orthèse.
- L'orthèse doit impérativement être changée en cas d'apparition de fissures, cassures ou d'une dégradation de la matière.

L'efficacité du dispositif dépend de l'anatomie de l'utilisateur. En cas d'apnée du sommeil, une vérification par le médecin spécialiste est recommandée.

Adaptation à la dentition (thermoformage) et réglage

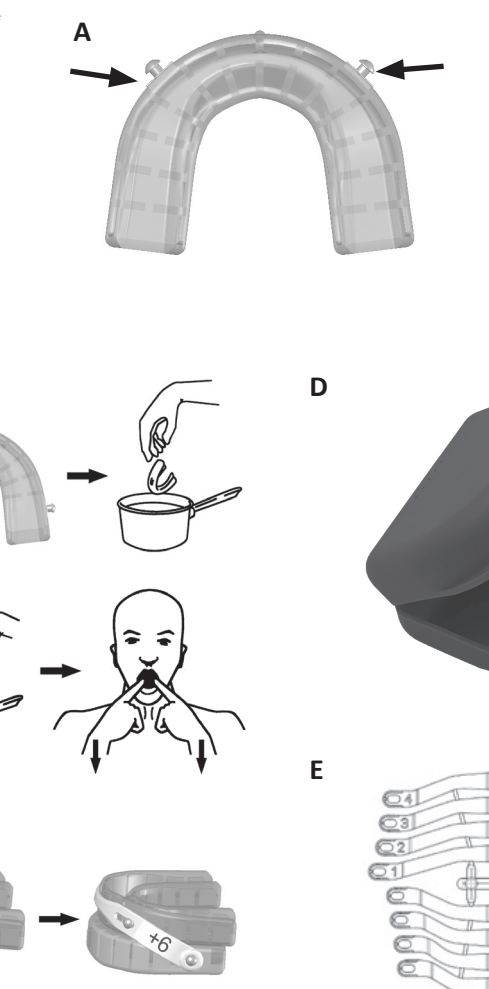
1• Mettre l'indicateur de température dans une casserole remplie de 7 à 8 centimètres d'eau froide et faire monter l'eau en température. Stopper la source de chaleur lorsque le centre de l'indicateur de température passe du vert au rouge. (température optimale).
Laisser la gouttière supérieure 3 minutes dans l'eau chaude.

IMPORTANT : Ne pas laisser la gouttière dans de l'eau en ébullition.

IMPORTANT : Il faut veiller à limiter le temps entre la sortie de la casserole et la prise d'empreinte à 10-15 secondes.

2• Installez-vous en face d'un miroir. Sortir la gouttière de l'eau chaude avec une cuillère, la secouer pour éliminer l'eau. Insérer la gouttière en alignant le trait vertical noir entre les deux incisives centrales supérieures. Veiller à aligner la gouttière avec l'ensemble de la dentition, mordre fortement et presser la face avant de la gouttière contre le côté des dents avec les doigts. Relâcher la pression des dents et rincer la bouche à l'eau froide. Laisser refroidir 2 minutes en bouche.

3• Refaire la même opération décrite en 1 pour la gouttière inférieure (figure 3).
Mais respecter les consignes suivantes :



- Garder la gouttière supérieure en bouche.
- Aligner le trait noir de la gouttière inférieure avec celui de la gouttière supérieure.

4• Détacher la bande marquée +6 au moyen d'un cutter ou d'une paire de ciseaux. Conserver les autres bandes.

5• Fixer la bande souple sur les crochets de fixation de la gouttière supérieure. Le marquage doit être visible extérieurement. Fixer ensuite la bande sur les crochets de la gouttière inférieure. (figure 5).

Qualité de l'empreinte dentaire

Le confort et la tenue des gouttières dépend de la forme de la dentition, du nombre de dents et de la qualité de la prise d'empreinte. Vérifier que la forme de votre dentition soit bien imprimée dans la gouttière et si ce n'est pas le cas, refaire la prise d'empreinte en respectant bien la température et en mettant suffisamment de force pour former le dispositif. Les éventuelles parties gênantes en matière thermoformable peuvent être coupées.

Toute autre modification de l'appareil est strictement interdite.

Réglage de l'avancement mandibulaire par bandes souples

Durant les premières nuits, l'utilisateur doit s'habituer au port du dispositif et nous conseillons l'utilisation de la bande +6. Ce chiffre représente l'avancement en mm, de la mâchoire inférieure par rapport à la position normale sans le dispositif. Selon la morphologie dentaire, la valeur réelle de l'avancement peut varier. Après quelques nuits d'adaptation, ajustez le réglage en suivant les principes suivants :

- Si la traction de la mâchoire est trop forte et inconfortable, utiliser une bande de valeur inférieure (par exemple +4.5 au lieu de +6).
- Si le ronflement ne diminue pas suffisamment, utiliser une bande de valeur supérieure (par ex.+7.5 au lieu de +6). En général, un avancement de 4.5 à 7.5 mm suffit.

Conserver à l'abri de la lumière
En fin de vie jeter le dispositif à la poubelle.

Kiefer-Protrusionsorthese gegen Schnarchen und Schlafapnoe

Medizinprodukt Anleitung zum Thermoformen und Gebrauchsanweisung

Packungsinhalt

- 1 obere Mundschiene mit 2 Hähken vorne (A)
- 1 untere Mundschiene mit 2 Hähken hinten (B)
- 1 Wassertemperaturanzeige (schwarze Scheibe mit grüner Mitte) (C)
- 1 belüftete Aufbewahrungsschachtel (D)
- 1 Satz mit 6 biegsamen Bändern (E)
- 1 Bedienungsanleitung

Wie wirkt die Schiene?

Diese Schiene beruht auf dem Prinzip der Unterkieferprotrusion. Dabei wird der Unterkiefer um einige Millimeter nach vorne geschoben, damit der Bereich hinter der Zunge frei wird und die eingeatmete Luft die Luftwege frei passieren kann.

Indikationen

Schnarchen.
Mäßige Apnoe (Ärztliche Beratung wird empfohlen).
Apnoe bei punktueller Benutzung: Reisen, Camping, Boot, Urlaub (Ärztliche Beratung wird empfohlen).

Kontraindikationen

Tragen einer herausnehmbaren Voll- oder Teilprothese.
Schmerzen im Kiefergelenk.
Zahnfleischschwund und instabiles Gebiss, Unter- oder Oberkiefer mit weniger als 10 Zähnen.
Personen unter 18 Jahren.

Wichtige Informationen

Eine vorhergehende Konsultation eines Arztes und regelmässige Kontrollen des Gebisses und des Kiefers werden dringend empfohlen. Wenn Sie sich der Stabilität Ihres Gebisses nicht sicher sind, konsultieren Sie unbedingt Ihren Zahnarzt. Sollten Sie tagsüber müde sein, leiden Sie vielleicht an einer Schlafapnoe und sollten unbedingt Ihren Arzt konsultieren, um eine vollständige Diagnose zu erhalten.
Orthese und ihre Bestandteile ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren !

Mögliche Nebenwirkungen

- Zahnempfindlichkeit.
- Schmerzen am Ohransatz; verschwinden normalerweise nach einigen Tagen des regelmässigen Tragens oder verschlimmern sich (benutzen Sie in diesem Fall ein längeres Protrusions-Band oder gehen Sie zum Arzt).
- Übermässiger Speichelfluss, der sich nach einigen Tagen der regelmässigen Anwendung legt, Mundtrockenheit, Übelkeit – wird selten beobachtet (ist schnell verschwunden).
- Veränderung des Okklusionsbereichs (relative Position der Ober- und Unterkiefer, wenn der Mund geschlossen ist).
- Falls der Unterkiefer nach dem Herausnehmen der Schiene nicht in seine ursprüngliche Lage zurückfindet, beenden Sie das Tragen der Mundschiene.

Sollten die störenden Nebenwirkungen andauern, ist das Tragen der Schiene einzustellen und ärztlicher Rat einzuholen.

Bei schweren Nebenwirkungen wenden Sie sich an den Hersteller oder die zuständige Behörde.

Pflege, Lebensdauer, Garantie

Schiene morgens aus dem Mund nehmen, abspülen und den ganzen Tag über in ein Glas lauwarmes Wasser mit einer antibakteriellen Zahnreinigungstablette für Zahnschienen legen. Vor dem Einsetzen über Nacht mit klarem Wasser ausspülen.

Die Lebensdauer der Schiene richtet sich nach der Pflege, dem Säuregehalt im Mund und dem nächtlichen Zähneknirschen (Bruxismus). Ausser bei Fabrikationsmängeln wird keine Garantie gewährt.

- Zustand der Schiene täglich kontrollieren.
- Die Schiene muss beim Auftreten von Rissen, Brüchen oder sonstigen Beschädigungen des Materials unbedingt ausgetauscht werden.

Die Wirksamkeit des Geräts richtet sich nach der Anatomie des Anwenders. Bei Schlafapnoe wird eine Überprüfung durch den Facharzt empfohlen.

Anpassung an das Gebiss (Thermo-Formen) und Einstellung

1• Das Thermometer in einen Topf gefüllt mit 7 bis 8 cm kaltem Wasser legen und die Wassertemperatur erhöhen. Schalten Sie die Hitzequelle aus, wenn die Temperaturanzeige in der Mitte von Grün auf Rot springt (optimale Temperatur).

Legen Sie die obere Schiene dann 3 Minuten ins heiße Wasser.

ACHTUNG : Schiene nicht im siedenden Wasser lassen.
ACHTUNG : Achten Sie darauf, dass die Zeit zwischen dem Herausnehmen aus dem Topf und der Erstellung des Abdrucks nicht mehr als 10-15 Sekunden beträgt

2• Setzen Sie sich vor einen Spiegel. Schiene mit einem Löffel aus dem heissen Wasser herausnehmen, kurz schütteln, um Wasser abtropfen zu lassen. Platzieren Sie die Schiene mit Ausrichtung des schwarzen vertikalen Pfeils zwischen den beiden oberen Schneidezähnen. Richten Sie die Schiene nach dem gesamten Gebiss aus, beissen Sie fest zu und drücken Sie die Vorderseite der Schiene mit den Fingern gegen die Seitenfläche der Zähne. Lockern Sie den Biss und spülen Sie den Mund mit kaltem Wasser aus. 2 Minuten im Mund abkühlen lassen.

3• Denselben Vorgang wie unter 1 für die untere Schiene (Abb. 3) wiederholen.
Dabei folgende Anweisungen beachten :

- Obere Schiene im Mund behalten.
- Schwarzen Pfeil der unteren Schiene nach dem Pfeil der oberen Schiene ausrichten.

4• Lösen Sie das markierte Band +6 mit einer Schere oder einem Cutter. Bewahren Sie die anderen Bänder auf.

5• Befestigen Sie das biegsame Band auf den Befestigungshäkchen der oberen Mundschiene. Die Massmarkierung muss aussen sichtbar sein. Befestigen Sie dann das Band auf den Hähken der unteren Mundschiene (Abbildung 5).

Qualität des Zahnsabdrucks

Halt und Komfort der Schiene richten sich nach der Form des Gebisses, der Anzahl der Zähne und der Qualität des angefertigten Zahnabdrucks. Kontrollieren Sie, ob Ihre Gebissform in der Schiene gut abgebildet ist. Sollte dies nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Abdruck unter Einhaltung der richtigen Temperatur und beißen Sie fest zu, um die Schiene neu zu formen.

Eventuell auftretende Kanten aus thermisch verformbarem Material können abgeschnitten werden.

Jede andere Verwendung des Geräts ist strikt untersagt.

Regulierung des Unterkiefer-Vorschubes mit biegsamen Bändern

Während der ersten Nächte muss sich der Benutzer an das Tragen des Geräts gewöhnen. Wir raten, zu Beginn das Band +6 einzusetzen. Diese Ziffer entspricht dem Unterkiefer-Vorschub in Millimetern gegenüber der normalen Position ohne das Gerät. Je nach Zahnmorphologie kann der tatsächliche Vorschub-Wert variieren. Nach einigen Anpassungsnächten stellen Sie den Vorschub nach folgenden Regeln ein :

- Wenn das Ziehen des Kiefers zu stark und unbehaglich ist, benutzen Sie ein Band, das einen geringeren Kiefer-Vorschub bewirkt (zum Beispiel +4,5 statt +6).
- Wenn das Schnarchen nicht genug abnimmt, benutzen Sie ein Band mit einem höheren Vorschub-Wert (z.B. +7,5 statt +6). Im Allgemeinen genügt eine Unterkiefer-Protrusion von 4,5 bis 7,5 Millimetern.

Lichtgeschützt aufbewahren
Nach Ende der Lebensdauer im Haushaltsmüll entsorgen.

Dispositivo d'avanzamento mandibolare per la terapia della roncopia e dell'apnea

Dispositivo medico Istruzioni per la termoformatura e l'utilizzo

Contenuto della confezione

- Un bite superiore con 2 bottoni anteriori (A)
- Un bite inferiore con 2 bottoni posteriori (B)
- Un termometro galleggiante (disco nero con centro verde) (C)
- Una custodia ventilata (D)
- Un set di 6 nastri elastici (E)
- Un manuale d'uso

Come funziona il bite?

Questo dispositivo applica il principio dell'avanzamento mandibolare. Spinge in avanti di alcuni millimetri la mascella inferiore sbloccando la parte posteriore della lingua e favorendo così il passaggio dell'aria ispirata.

Indicazioni

Leggera apnea (si consiglia di consultare un medico)
Apnea in determinate situazioni: durante i viaggi, in campeggio, in barca, durante le vacanze (si consiglia di consultare un medico).

Controindicazioni d'uso

In caso di protesi dentaria totale o parziale rimovibile. Dolori dell'articolazione mandibolare. Mobilità, instabilità della dentatura, mascella superiore o inferiore con meno di 10 denti. Età inferiore ai 18 anni.

Informazioni importanti

Si raccomanda una visita medica preliminare e controlli regolari della dentatura e della mascella. In caso di dubbi sulla salute della propria dentatura, si consiglia di consultare il proprio odontoiatra. In caso di affaticamento diurno, potreste soffrire di apnea da sonno; in questo caso si raccomanda di consultare assolutamente il proprio medico per un check-up completo.

Non lasciare il bite o i suoi componenti alla portata dei bambini!

Possibili effetti collaterali

- Sensibilità dentale.
- Dolenzia nella parte anteriore dell'orecchio; portando regolarmente l'apparecchio, il sintomo normalmente si attenua nell'arco di qualche giorno o peggiora (in quest'ultimo caso, utilizzare un nastro di avanzamento più lungo o consultare un medico).
- Ipersalivazione che tende a ridursi dopo qualche giorno d'uso regolare, secchezza boccale, eventuale sensazione di nausea osservata molto raramente (destinata a scomparire in tempi brevi).
- Modifica dell'area d'occlusione dentale (della posizione relativa della mascella superiore e inferiore con la bocca chiusa). Qualora la mascella non tornasse alla sua posizione originale dopo aver portato il dispositivo, si consiglia di cessarne l'uso.

In caso di persistenza di effetti collaterali fastidiosi, togliere l'apparecchio e consultare un odontoiatra.

In caso di problemi gravi, contattare il fabbricante o l'autorità competente.

Manutenzione, durata utile, garanzia

Al mattino, togliere il bite, spazzolarlo con uno spazzolino da denti e lasciarlo tutto il giorno in un recipiente d'acqua tiepida in cui sarà stata versata una mezza compressa di soluzione detergente antibatterica per dentiere. Prima di riapplicare il bite in bocca per la notte, sciacquare con acqua fredda corrente.

La durata utile del bite dipende dalla manutenzione dell'apparecchio, dall'acidità in bocca e dal serramento dei denti (bruxismo). La garanzia riguarda esclusivamente i difetti di fabbricazione.

- Controllare regolarmente lo stato del bite.
- Il bite deve essere tassativamente sostituito qualora siano presenti fessurazioni, incrinature o degradazione significativa del materiale.

L'efficacia del dispositivo dipende dall'anatomia dell'utente. In caso di apnea del sonno, si raccomanda un controllo da parte del medico specialista.

Adattamento alla dentatura (termoformatura) e posizionamento

1• Porre il termometro in un pentolino colmo per circa 7-8 cm di acqua fredda e portare l'acqua a temperatura. Spegnere la sorgente di calore quando il centro verde del termometro diventa rosso. (temperatura ottimale). Lasciare il bite superiore in acqua calda per 3 minuti.

IMPORTANTE : Non lasciare il bite nell'acqua in ebollizione.

IMPORTANTE : Assicurarsi di non lasciar trascorrere più di 10-15 secondi tra l'estrazione del bite dal pentolino e la presa d'impronta.

2• Posizionarsi davanti a uno specchio. Togliere il bite dall'acqua calda utilizzando un cucchiaino e scuoterlo per eliminare l'acqua. Inserire il bite allineando il tratto verticale nero tra i due incisivi centrali superiori. Assicurarsi di allineare il bite con l'intera dentatura, mordere energicamente e premere con le dita il lato anteriore del bite contro i fianchi dei denti. Rilasciare la pressione sui denti e sciacquare la bocca con acqua fredda. Lasciar raffreddare in bocca per 2 minuti.

3• Ripetere la stessa operazione di cui al punto 1 per la parte inferiore (figura 3). Osservare però le seguenti istruzioni :

- Tenere il bite superiore in bocca.
- allineare il tratto nero del bite inferiore con quello del bite superiore.

4• Staccare il nastro indicato con +6 con un tagliarino oppure con delle forbici. Conservare gli altri nastri.

5• Fissare il nastro elastico sui bottoni del bite superiore. Il marchio deve essere visibile dall'esterno. Fissare infine il nastro sui bottoni del bite inferiore. (figura 5).

Qualità dell'impronta dentaria

Il comfort e la tenuta dei bite dipendono dalla forma della dentatura, dal numero di denti e dalla qualità della presa d'impronta. Verificare che la forma della propria dentatura sia ben impressa nel bite; in caso contrario, ripetere la presa d'impronta rispettando accuratamente la temperatura e applicando una forza sufficiente a dare forma al dispositivo.

Qualora sul bite restassero parti non gradite di materiale termoformato, sarà possibile tagliarle.
È severamente vietata qualsiasi modifica dell'apparecchio.

Regolazione dell'avanzamento mandibolare mediante i nastri elastici

Durante le prime notti, l'utilizzatore deve abituarsi a portare il dispositivo e pertanto consigliamo di utilizzare il nastro contrassegnato dal +6. Questa cifra rappresenta l'avanzamento in mm della mandibola inferiore in rapporto alla posizione normale assunta senza il dispositivo. In funzione della diversa morfologia dentale, il valore reale dell'avanzamento può variare. Dopo qualche notte di adattamento, regolare l'apparecchio seguendo questi semplici consigli:

- Se la trazione della mandibola è troppo forte e scomoda, utilizzare un nastro di valore inferiore (per esempio +4,5 invece di +6).
- Se il russamento non diminuisce ancora in maniera sufficiente, utilizzare un nastro di valore superiore (per esempio +7,5 invece di +6). In generale è sufficiente un avanzamento da 4,5 mm a 7,5 mm.

Tenere al riparo dalla luce
Al termine del ciclo di vita, gettare il dispositivo nella spazzatura.

Prótesis de avance mandibular contra el ronquido y la apnea

Dispositivo médico Instrucciones de uso y termoformado

Presentación del aparato

- Una pieza acanalada superior con 2 broches delante (A)
- Una pieza acanalada inferior con 2 broches detrás (B)
- Un termómetro (disco negro con centro verde) (C)
- Una caja de almacenamiento ventilada (D)
- Un juego de 6 bandas flexibles (E)
- Unas instrucciones de uso

¿Cómo actúa Somnofit?

Esta prótesis aplica el principio médico del avance mandibular. Consiste en propulsar la mandibula inferior hacia delante algunos milímetros con el fin de avanzar la base lingual y liberar el paso de aire respiratorio.

Indicaciones

Ronquido.
Apnea moderada.
Apnea en utilización puntual: viajes camping, barco, vacaciones (consulta médica aconsejada).

Contraindicaciones de utilización

Portadores de prótesis dental total o parcial removible.
Dolor de la articulación mandibular.
Alojamiento, inestabilidad de los dientes, maxilar superior o inferior con menos de 10 dientes. Menores de 18 años.

Información importante

Se recomiendan un examen médico previo y controles regulares de la dentición y la mandibula. En caso de dudas sobre la salud dental, consulte con un médico dentista. Si existe excesiva somnolencia diurna, puede padecer una apnea de sueño grave, siendo necesaria la consulta a su médico.
¡No dejar la órtesis o sus componentes al alcance de los niños!

Posibles efectos secundarios

- Sensibilidad dental.
- Dolores en la parte delantera de la oreja, que suelen desaparecer en unos días después de un uso regular, si esto no ocurre o se agrava, utilizar una banda más larga o consultar con un médico).
- Hipersalivación que se va reduciendo después de algunos días de uso de forma regular, sequedad bucal, reflejo nauseoso eventual poco frecuente (desaparece rápidamente).
- Modificación de la oclusión dentaria o mordida (posición relativa de las mandíbulas superior e inferior en posición de boca cerrada). Si la mandibula inferior no vuelve a su posición original después de retirar la prótesis, deje de usarla.

Si los efectos secundarios se hacen persistentes o se agravan, dejar de usar el dispositivo y consultar a su médico.

En caso de incidente grave, póngase en contacto con el fabricante o la autoridad competente.

Mantenimiento, duración y garantía

Por la mañana, retire el dispositivo, límpielo con el cepillo de dientes, y sumérgalo durante todo el día en un vaso con agua tibia y una tableta de limpiador antibacteriano de prótesis dentales. Aclararlo bien con agua limpia antes de volver a ponerlo en la boca por la noche.

La vida útil del dispositivo depende del mantenimiento, de la acidez bucal y de la intensidad del bruxismo. Por lo tanto, la garantía solo cubre defectos de fabricación.

Controlar diariamente el estado de la prótesis.
El dispositivo se debe cambiar por uno nuevo, en caso de rotura, grietas o deterioro sustancial del material.

La eficacia del dispositivo depende de la anatomía del usuario. En caso de apnea del sueño, se recomienda que un médico especialista lo evalúe.

Adaptación a la dentición (termoformado) y colocación inicial

1• Introducir el termómetro en un recipiente con 7-8 cm de agua fría. Calentar el recipiente con el agua hasta que alcance la temperatura adecuada. Apagar la fuente de calor cuando el centro del termómetro cambie de verde a rojo. Apartar el recipiente del fuego y dejar durante 3 minutos el dispositivo dentro del agua (temperatura óptima). Dejar el molde superior 3 minutos en agua caliente.

IMPORTANTE : No dejar el dispositivo en agua hirviendo.

IMPORTANTE : El intervalo desde que se extrae el dispositivo del recipiente y se toma la impresión no puede ser superior a 10-15 segundos.

2• Delante de un espejo, sacar el molde superior del agua caliente con una cuchara y escurrir el agua sobrante. Inserte el molde alineando la línea vertical negra entre los dos incisivos centrales superiores. Procure adaptar el molde con toda la dentadura, morder con fuerza y presionar la parte delantera del molde contra los lados de los dientes con la ayuda de los dedos. Relajar la presión de los dientes y aclarar la boca con agua fría. Dejar enfriar 2 minutos en la boca.

3• Repetir la misma operación descrita en el paso 1 para el molde superior (figura 3). Pero se deben seguir los siguientes pasos:

- Mantener el molde superior en la boca.
- Alinear la línea negra del molde inferior con el del molde superior.

4• Soltar la tira marcada con +6 con un cutter o unas tijeras. Guardar las otras bandas.

5• Fijar la banda recordada en los broches del molde superior. Los botones deben ser visibles por fuera. Pasar la banda por los broches del molde inferior (figura 5).

Calidad de la huella dental

El confort y la retención de los moldes dependen de la forma de la dentición, del número de dientes y la calidad de la toma de improntas. Compruebe que la forma de su dentición esté bien marcada en los moldes y si no es el caso, volver a tomar improntas

respetando bien la temperatura y aplicando más fuerza para formar el aparato.

Las posibles partes sobrantes de material se pueden cortar.

Cualquier otra modificación del dispositivo está estrictamente prohibida.

Ajuste del avance de la mandibula inferior mediante bandas flexibles

Durante las primeras noches, el usuario debe acostumbrarse al aparato y se aconseja la utilización de la banda señalada + 6. Esta cifra representa el avance en mm, de la mandibula inferior con relación a la posición normal sin el dispositivo. Según la morfología dental, el valor real del avance puede variar. Después de algunas noches de adaptación, se debe ajustar la prótesis de acuerdo con los siguientes principios:

- Si la tracción de la mandibula es demasiado fuerte e incómoda, utilizar una banda de valor inferior (por ejemplo +4,5 en vez de +6).
- Si el ronquido no disminuye suficientemente, utilizar una banda de valor superior (por ejemplo +7.5 en vez de +6). En general, un desarrollo de 4,5 a 7,5 mm es suficiente.

Almacenar lejos de la luz
Al final de su vida útil, tire el dispositivo a la basura.

Mandibular advancement device for snoring and sleep apnea

Medical device Thermoforming and operating instructions

Package contents

Mondstuk die de onderkaak naar voor brengt tegen snurken en slaap-apneu

Medisch hulpmiddel
Instructies voor thermische vervorming en gebruik

Inhoud van de verpakking

- Bovenste goot met 2 haakjes vooraan (A)
- Onderste goot met 2 haakjes achteraan (B)
- Een thermometer met vlotter (zwarte schrijf met groen centrum) (C)
- Een eventueleerde opberg doos (D)
- Een stel met 6 soepele bandjes (E)
- Een handleiding

Hoe werkt de orthese ?

Deze orthese werkt op het medisch bewezen oplossing van het vooruitbrengen van de onderkaak. Het principe van de Somnofit bestaat erin dat de onderkaak enkele millimeter naar voor wordt gehouden om de achterkant van de tong te bevrijden en zodoende de luchtdoorlaat te openen.

Indicaties

Snurken.

Matige slaap-apneu (medisch advies aangewezen). Apneu bij sporadisch gebruik: vakantie, camping, bootreizen, reizen (medisch advies aangewezen).

Contra-indicaties

Gebruik van een uitneembare prothese of gedeeltelijke prothese die niet goed vast zou zitten.
Pijn in de kaakgewrichten.
Onstabiele of loskomende tanden, bovenste of onderste gebit met minder dan 10 tanden.
Gebruiker onder 18 jaar.

⚠ Belangrijke informatie

Een voorafgaande medische raadpleging en regelmatige controle van het gebit en de kaak zijn aanbevolen. In geval er twijfel is over het gebit, raadpleeg eerst uw tandarts. Indien U overdag oververmoeid bent, leidt U misschien aan slaap-apneu, een verplichte medische raadpleging is dan aangewezen voor een compleet onderzoek.

Bewaar de orthese en zijn onderdelen buiten het bereik van kinderen !

Mogelijke bijwerkingen

- Gevoelige tanden.
- Gevoeligheid of pijn in het oor: verdwijnt normaal gezien na enkele dagen na een regelmatig gebruik of verergert (bij aanhoudende pijn, een langer bandje gebruiken of uw tandarts of stomatoloog raadplegen).
- Grotere speekselvorming die snel verminderd na enkele dagen regelmatig gebruik, droge mond, eventuele braakneigingen werden zeer sporadisch vastgesteld (verdwijnen spoedig.
- Wijziging van de occlusie (positie van de boven- en onderkaak in gesloten toestand). Indien de onderkaak niet op haar originele plaats komt bij wegnemen van de orthese, mag U het toestel niet meer gebruiken.

⚠ Indien storende nevenverschijnselen aanhouden, stop het gebruik van het toestel en raadpleeg uw arts.

⚠ In geval van een ernstig incident, contacteer de producent of de bevoegde autoriteit.

Onderhoud, levensduur en garantie

’s Morgens de orthese uittrenen, poetsen met een tandenborstel en de hele dag in een glas met lauw water leggen met een anti- bacteriële pastille voor tandprothesen bijvoorbeeld.
’ s’avonds de violestoef weg gieten, het mondstuk spoelen en de orthese terug inleggen voor de nacht.

De levensduur van het hulpmiddel hangt af van het onderhoud, de zuurtgeraad van de mondholte, het tandenknarsen (bruxisme). Enkel een fabricagefout is gegarandeerd.

- ⚠ - Controleer dagelijks de toestand van het toestel.
- Het toestel dient absoluut vervangen indien barsten of breuken in de materie zouden verschijnen of bij een aanzienlijke verslechtering van het materiaal.

De doeltreffendheid van het apparaat hangt af van de anatomie van de gebruiker. In geval van slaapapneu is het aangewezen de beoordeling van een gespecialiseerde arts te bekomen.

Aanpassing via thermosfixatie aan uw gebit en regeling

- Leg de thermometer in een pot met 7 tot 8 cm koud water en laat het water op temperatuur komen. Zet de warmtebron uit wanneer het groene centrum van de thermometer rood wordt. Laat de **bovenbeugel 3 minuten** in het warme water liggen.

OPGELET : Laat de beugel niet in kokend water liggen.
OPGELET : voor een goede afdruk moet het materiaal warm zijn en mag de tijd tussen het verwijderen van de beugel uit de pot en het maken van de afdruk niet meer dan 10-15 seconden bedragen.

- Ga voor een spiegel zitten. Haal de beugel met een lepel uit het warme water en schud ermee om het overtollige water te verwijderen. Steek de beugel in uw mond en zorg ervoor dat het middelste haakje tussen de voorste snijtanden valt. Zorg ervoor dat de beugel goed op uw gebit is afgesteld, Houd uw tanden **op elkkaar geklemd** en druk met uw vingers tegen de voorkant van de beugel voor een perfecte afdruk van uw tanden. Ontspan uw tanden en spoel uw mond met koud water. Laat de beugel 2 minuten afkoelen in de mond.

- Herhaal de operatie van punt 1 maar dan met het onderste mondstuk (fig.3). Volg de volgende instructies op :

- Hou de bovenste beugel in de mond.
- Plaats nu het warme on derstuk op de ondertanden met de zwarte streep van de onderste beugel in het verlengde met de zwarte streep van de bovenste beugel.

- Maak het bandje met +6 los met een cutter of schaar en bewaar de andere bandjes.

- Plaats het bandje op de haakjes van de bovenste beugel. Het merkteken moet zichtbaar zijn aan de buitenkant. Plaats vervolgens het bandje aan de haakjes van de onderste beugel. plaats het bandje op beide mondstukken volgens fig. 5 het merkteken moet zichtbaar zijn aan de buitenkant.

Kwaliteit van de tandafdruk

Het comfort en de hechting van de gootstukken hangt af van de vorm van de tanden, het aantal tanden en de kwaliteit van de afdruk. Kijk na dat de vorm van de tanden duidelijk is afgedrukt in de gootstukken en indien dit niet het geval is, kan de operatie opnieuw gedaan worden mits goed de temperatuur te respecteren en voldoende hard te bijten.

De eventuele uitlopende materie kan met een schaar of cutter verwijderd worden.

⚠ Elke andere wijziging van het hulpmiddel is strikt verboden.

Afstelling van de vooruitgang van de onderkaak met losse bandjes

De eerste nachten kan de gebruiker best gewoon worden aan het dragen van de beugel, met bandje +6 Dit cijfer is het aantal millimeter dat de onderkaak naar voor wordt gehouden t.o.v. de normale positie zonder het hulpmiddel. Afhangend van de morfologie van de tanden kan dat wat afwijken. Na enkele nachten aanpassing, kan men de afstelling fjntunen volgens volgende principe:
- Indien er teveel tracter ondervonden wordt, kan men een bandje met lager cijfer proberen (vb +4,5 in plaats van +6).
- Indien het snurken niet verminderd, mag men een bandje met hoger nummer proberen (vb +7,5 in plaats van +6). Meestal is een verschil van 4,5 tot 7 mm voldoende.

⚡ Beschermen tegen het licht

Het apparaat in de vuilbak gooien aan het einde van de levensduur.

PT Prótese de avanço mandibular contra a Roncopatia (ressonar) e apnéia

Aparelho médico
Dispositivo médico e instruções de uso

Conteúdo da embalagem

- Uma banda superior com 2 ganchos frontais (A)
- Uma banda inferior com 2 ganchos traseiros (B)
- Um indicador de temperatura da água (disco preto com centro verde) (C)
- Uma caixa de armazenamento ventilada (D)
- Um conjunto de 6 bandas flexíveis (E)
- Um manual de instruções

Como funciona a prótese ?

Esta prótese proporciona em avanço mandibular. Ao impulsionar a mandíbula para a frente alguns milímetros há um recuo da língua e desta forma liberta a passagem do ar inspirado.

Indicações

Roncopatia (ressonar).

Apneia moderada (recomendação de consulta médica).

Síndrome de apneia do sono (utilizar apenas em situações pontuais, como por exemplo em viagens, devendo sempre ter uma autorização do seu médico para o poder utilizar).

Contra-indicações

Em Pessoas que usam próteses dentárias.
Caso ocorram dores nas articulações da mandíbula.
Dentes desgastados, amolecimento dos dentes e em pessoas que tenham menos de 10 dentes na mandíbula superior.v

Não é aconselhado a pessoas menores de 18 anos.

⚠ **Informação importante**

Recomenda-se um exame médico prévio e acompanhamento regular para uma correta avaliação dos dentes e mandíbula. Em caso de dúvida sobre a saúde dos seus dentes, consulte o seu dentista.
Se sentir cansaço diurno, deve consultar o seu médico para realizar exames, pois poderá sofrer de apneia do sono.

Mantenha a prótese e seus componentes fora do alcance das crianças !

Efeitos secundários possíveis

- Sensibilidade dentária.
- Dor no ouvido. (a dor diminui passados alguns dias após o uso regular do aparelho).
- Hipersalivação, Boca seca, Náuseas (pouco frequentes) (diminui após alguns dias após o uso regular do aparelho).
- Alteração da zona de oclusão dentária (posição dos maxilares superior e inferior de boca fechada). Se o maxilar inferior não voltar normalmente à sua posição após a remoção do aparelho, suspenda a sua utilização.

⚠ Se os efeitos secundários persistirem, pare de usar o dispositivo.

⚠ Em caso de incidente grave, contacte o fabricante ou a autoridade competente.

Instruções para uso e manutenção

De manhã, retire a prótese, limpe-a com uma escova de lavar os dentes e coloque-a numa base estabilizada durante todo o dia dentro de um copo com água morna e com um comprimido descalcificador e anti-bacteriano.
Enxague com água limpa antes de reutilizar.
A durabilidade da prótese depende da sua correta manutenção, da acidez da boca, do apertar dos dentes (bruxismo). A garantia do aparelho só é garantida em caso de defeito de fabrico.

- ⚠ - Verifique o estado do dispositivo diariamente.
- ⚠ - O dispositivo deve ser trocado no caso de aparecimento de fissuras, quebras ou degradação do material.

A eficácia do dispositivo depende da anatomia do utilizador. Em caso de apneia do sono, deve consultar o seu médico para realizar exames.

Adaptação aos dentes (termoformação) e ajuste

- Coloque o indicador de temperatura num recipiente com 7 a 8 centímetros de água fria e aqueça a água. Desligue a fonte de alimentação quando o centro do indicador de temperatura passar de verde para vermelho.Deixe o dispositivo **superior** dentro de água quente durante **3 minutos**.

IMPORTANTE : Não deixe o dispositivo dentro de água a ferver.

IMPORTANTE : Deve ter em atenção que o tempo entre a saída do dispositivo da água quente e a moldagem da impressão não deverá ultrapassar os 10-15 segundos

- Sente-se em frente a um espelho. Retire o dispositivo da água quente com uma colher, sacuda para retirar a água. Insira o dispositivo alinhando a linha vertical preta entre os dois incisivos centrais superiores. Certifique-se de alinhar o dispositivo com toda a dentição, morda com *força* e pressione a face frontal do dispositivo contra a lateral dos dentes com os dedos. Liberte a pressão dos dentes e enxague a boca com água fria. Deixe arrefecer durante 2 minutos na boca.

- Repita a mesma operação descrita em 1 para o dispositivo (figura 3), respeitando as seguintes instruções :

- Mantenha o dispositivo superior na boca.
- Alinhe a linha preta do dispositivo inferior com a do dispositivo superior.

- Retire a banda com o numero 6+ com a ajuda de uma tesoura. Guarde as restantes bandas.

- Fixe a banda flexível nos ganchos de fixação do dispositivo superior. O numero (6+) da banda deve ser visível do lado de fora. Em seguida, fixe a banda nos ganchos do dispositivo inferior. (figura 5).

Qualidade da impressão

O conforto e a fixação do dispositivo depende do formato dos dentes, do número de dentes e da qualidade da impressão feita. Verifique se a forma dos seus dentes está bem impressa no dispositivo, se não estiver, faça uma nova impressão, respeitando a temperatura e usando força suficiente para formar o dispositivo.

Se eventualmente, houver peças em material termoformável que possam incomodar,estas poderão ser cortadas.

⚠ Qualquer outra modificação do dispositivo é estritamente proibida.

Adaptação do avanço mandibular através do dispositivo flexível

Durante as primeiras noites o utilizador deve adaptar-se ao aparelho, para que a adaptação seja bem sucedida recomenda-se o uso da banda com o numero +6. Este numero corresponde ao avanço em milímetros, da mandíbula inferior em relação à posição normal sem o dispositivo. Dependendo da morfologia dentária,o avanço real do maxilar pode variar. Após algumas noites de utilização, ajuste e configure o dispositivo seguindo os seguintes passos :
- Se a tração da mandíbula for muito forte e desconfortável, use uma banda de valor inferior (por exemplo +4,5 em vez de +6).
- Se o ronco não diminuir o suficiente, use uma banda de valor mais alto (por exemplo, + 7,5 em vez de +6). Normalmente, um avanço de 4,5 a 7,5 mm é suficiente.

⚡ Armazene longe da luz

O produto ao terminar a própria vida útil, deve ser eliminado separadamente dos lixos domésticos.

🇵🇹
Distribuidor em Portugal :
Opomedical Lda
Rua do Castro 676, 1º Esq Fr
4405-550 Valadares | V. N. Gaia
info@opomedical.com
+351 928 140 794

PL Aparat nazębny MAD zapobiegający chrapaniu i bezdechowi sennemu

Wyrób medyczny
Instrukcja dopasowania na ciepło i użytkowania

Zawartość opakowania

- Górna nakładka z dwoma zaczepami z przodu (A)
- Dolna nakładka z dwoma zaczepami z tyłu (B)
- Pływający termometr (czarny dysk z zielonym środkiem) (C)
- Pojemnik do przechowywania aparatu (D)
- 6 pasków (E)
- Instrukcja obsługi

Jak działa Somnofit ?

Działanie aparatu Somnofit polega na wysunięciu zuchwy o kilka milimetrów do przodu w celu obniżenia tylnej części języka. W ten sposób zwiększa się przepływ powietrza.

Zalecenia

Chrapanie.
Umiearkowana postać bezdechu sennego (po konsultacji z lekarzem).
Bezdech senny, do zastosowań doraźnych: podczas podróży, na kempingu, na statku, na wakacjach (po konsultacji z lekarzem).

Nie należy używać aparatu Somnofit, gdy
Używasz protezy dentystycznej pełnej lub częściowej.
Odczuwasz ból.

Zęby są ruchome, w szczęcie lub zuchwie występuje mniej niż 10 zębów.

Poniżej 18. roku życia.

⚠ **Ostrzeżenie**

Zaleca się odbycie konsultacji z lekarzem przed zastosowaniem aparatu, a także regularne wizyty w celu kontroli uzębienia i szczęki.
W razie wątpliwości co do stanu zdrowia uzębienia, koniecznie skonsultuj się ze stomatologiem. Bezdech senny może być wynikiem zmęczenia w ciągu dnia, koniecznie skonsultuj się z lekarzem w celu przeprowadzenia pełnego bilansu zdrowia.

Trzymaj aparat i jego elementy poza zasięgiem dzieci!

Możliwe skutki uboczne

- SVrażliwość zębów.
- Ból w okolicy uszu, powinien minąć po kilku dniach używania aparatu. Jeśli ból się zwiększy, użyj duższego paska naciągającego lub skonsultuj się z lekarzem.
- Zwiększenie ślinienia, zmniejszające się po kilku dniach regularnego używania aparatu, suchota w ustach, odruch wymiotny (występuje bardzo rzadko i szybko ustępuje).
- Zwiększenie zębów lub zmiana zgryzu (przy zamkniętych ustach). Jeśli zuchwa nie wróci do normalnej pozycji po zdjęciu aparatu Somnofit, nie używaj aparatu.

⚠ Jeśli skutki uboczne utrzymują się, przestań nosić Somnofit i skonsultuj się z lekarzem.

⚠ W razie poważnego zdarzenia, skontaktuj się z producentem lub z właściwym organem.

Czyszczenie, trwałość, gwarancja

Każdego dnia rano wyjmij Somnofit, umyj go szczytawką do zębów i umieść w pojemniku z letnią wodą ze środkiem przeciwbakteryjnym do protez dentystycznych. Pozostaw na cały dzień. Przed założeniem dokładnie wypłucz w czystej wodzie.
Okres eksploatacji aparatu zależy od sposobu użytkowania, nocnego zaciskania zębów (bruxizm), kwasowości w ustach. Gwarancji podlegają wyłącznie wady fabryczne.

- ⚠ Sprawdzaj regularnie ogólny stan aparatu.
- Aparat należy bezwzględnie wymienić w przypadku widocznych uszkodzeń.

Skuteczność aparatu Somnofit zależy od indywidualnej budowy anatomicznej użytkownika. W przypadku bezdechu sennego zaleca się konsultację z lekarzem.

Dopasowanie aparatu (formowanie termiczne) i jego regulacja

- Do garnka napełnionego zimną wodą do wysokości 7-8 cm włóż termometr. Podgrzewaj wodę do momentu osiągnięcia właściwej temperatury – wskaźnik temperatury zmieni kolor z zielonego na czerwony (idealna temperatura). Usuń źródło ciepła i pozostaw **górna nakładkę** w ciepłej wodzie na **około 3 minuty**.

WAŻNE : Nie pozostawiać nakładki w wrzątku.
WAŻNE : Czas między wycięciem nakładki z garnka, a zdjęciem odcisku nie może być dłuższy niż 10-15 sekund.

- Stań przed lustrem. Wyjmij nakładkę i usuń nadmiar wody, a następnie umieść nakładkę na górnym zębach, tak aby czarny kreska znalazła się pomiędzy dwoma środkowymi górnymi siekaczami. Naciśkaj nakładkę obydwooma kciukami umieszczonymi po obydwu stronach pod spodem nakładki. Dopasuj nakładkę do uzębienia, następnie mocno zacisnij zęby i docisnij palcami przednią część nakładki do zębów. Rozluźnij zacisk zębów i wypłucz usta zimną wodą. Pozostaw nakładkę w ustach na dwie minuty, aby wystygła.

- Powtórz procedurę opisaną w pkt 1 z dolną nakładką (rys. 3), z zachowaniem poniższych wskazań :

- Założ górną uformowaną nakładkę na zęby.
- Umieść dolną nakładkę w ustach, tak aby czarna kreska górnej nakładki znajdowała się równo nad kreską dolnej nakładki.

- Odetnij pasek nr +6 nożykiem lub nożyczkami.

- Zachowaj pozostałe paski.

- Nalóż pasek na zaczepy górnej nakładki (numer paska na zewnętrznej stronie). Następnie załóż pasek na zaczepy dolnej nakładki (rys. 5).

Kaikki lämpömuovattavassa materiaalissa olevat häiritsevät osat voidaan poistaa leikkaamalla.
⚠ Kaikki muut laitteen muutokset ovat ehdottomasti kiellettyjä.

Alaleuan etenemisen säätäminen joustavilla hihoilla

Podczas kilku pierwszych nocy użytkownik powinien przyzwyczaić się do aparatu. Zalecamy użycie paska +6 – ta cyfra oznacza wysunięcie zuchwy w milimetrach w stosunku do normalnego położenia bez aparatu Somnofit. W zależności od indywidualnej budowy, prawdziwe wartości mogą się różnić. Po kilku nocach przyzwyczajania wybierz pasek według następującej zasady:
- Jeśli siła wysuwania zuchwy jest zbyt duża i czujesz się niekomfortowo, użyj paska z niższą wartością, np. +4,5 zamiast +6.
- Jeśli nie zmniejszyło się chrapanie, załóż pasek o większej wartości, np. +7,5 zamiast +6. Zazwyczaj

wystarczające jest wysunięcie w zakresie od 4,5 do 7,5 mm.

⚡ Przechowywać z dala od światła

Pod koniec jego żywotności wyrzuć aparat do kosza.

FI Alaleuan asentoa muokkaava laite kuorsauksen ja uniapnean hoitoon

Lääkinnällinen laite
Lämpömuovaus- ja käyttöohjeet

Pakkauksen sisältö

- Ylämuotti, jossa on 2 etukiinnityshakaa (A)
- Alamuotti, jossa on 2 takakiinnityshakaa (B)
- Veden lämpötilan osoitin (musta veltvi vihreällä keskiosalla) (C)
- Ilmava säilytysrasia (D)
- 6 joustavaa hihnan sarja (E)
- Käyttöohje

Kuinka laite toimii?

Tämän laitteen vaikutus perustuu alaleukaa eteenpäin työntävään periaatteeseen. Se työntää alaleukaa eteenpäin muutaman millimetrin, minkä seurauksena nielun takaoasa pysyy avoimena niin, että hengitystiet pysyvät auki.

Käyttöaiheet

Kuorsaus.

Keskivaikea uniapneaa (suositellaan kääntymistä lääkärin puoleen).

Uniapnean hoito erityistilanteissa: matkustettaessa, retkeillessä, veneilyssä, lomalla (suositellaan kääntymistä lääkärin puoleen).

Käytön vasta-aiheet

Irritettavan koko- tai osaproteesin käyttö.
Alaleuan nivelkivyt.
Hampaiden löystyminen, epävakaus, tai jos ylä- tai alahammasrivistössä on alle 10 hammasta.
Alle 18-vuotiaat.

Tärkeää tietoa

Aikaisempi lääkärintarkastus ja säännölliset hampaiden ja leukojen tarkastukset ovat suositeltavia. Jos olet epävarma hampaidesi terveydestä, käänny hammaslääkärisi puoleen. Mikäli sinulla on päiväaikaista väsymystä, sinulla saattaa olla uniapneaa. Käänny siinä tapauksessa lääkärin puoleen.

Pidä laite ja sen osat poissa lasten ulottuvilta

Mahdolliset haittavaikutukset

- Hampaiden arkuus.
- Kipua korvan seudulla, joka yleensä häviää muutamassa päivässä säännöllisen käytön myötä tai saattaa pahentua (jälkimmäisessä tapauksessa käytä pidempää hihnaa tai käänny lääkärin puoleen).
- Sylien erityksen lisääntyminen, joka vähenee muutaman päivän säännöllisen käytön jälkeen, suun kuivuminen, mahdollisesti erittäin harvinainen oksennusrefleksi (häviää nopeasti).
- Muutokset hampaiden purenta-alueella (ylä- ja alaleuan suhteellinen asento suu ollessa kiinni). Jos alaleuka ei palaudu normaaliin asentoon laitteen poistamisen jälkeen, lopeta sen käyttö.

⚠ Jos epämkavatt haittavaikutukset jatkuvat, lopeta laitteen käyttö ja käänny lääkärin tai hammaslääkärin puoleen.

⚠ Vakavan vaaratilanteen sattuessa ota yhteyttä valmistajaan tai toimivaltaiseen viranomaiseen.

Huolto, käyttöikä, takuu

Ota laite suuostasi aamulla ja harjaa se hammasharjalla. Jätä laite päivän ajaksi lasiin, jossa on haaleaa vettä ja antibakteerinen hammasproteesin puhdistustabletti.
⚠ Huuhtelee laite puhtaalla vedellä ennen kuin asetat sen suuhun yöksi.
Laitteen käyttöikään vaikuttavat se, kuinka siitä pidetään huolta, suun happamuus sekä hampaiden yhteenpurenta (bruxismi). Laitteen takuu koskee vain valmistusvikjoja.

- Tarkista laitteen kunto päivittäin.
- Laitte on vaihdettava uuteen, jos materiaalissa on halkeamia, murtumia tai hajoamista.

Laitteen tehokkuus riippuu käyttäjän anatomista. Uniapnean tapauksessa suositellaan erikoislääkärin suorittamaa tarkastusta.

Laitteen adaptointi hampaisiin (lämpömuovaus) ja säätäminen

- Aseta lämpömuotti kattilaan, jossa on 7–8 cm kylmää vettä, ja kuumenna vesi. Sammuta liesi, kun lämpömuottarin keskiosa siirtyy vihreästä punaiseen. (optimaalinen lämpötila). Jätä **ylämuotti** kuumaan veteen **3 minuutiksi**.
- TÄRKEÄÄ :** Älä jätä muottia kiehuvaan veteen.
- TÄRKEÄÄ :** Muotoilu hampaisiin sopivaksi tulisi tehdä 10–15 sekunnin kuluessa siitä, kun painantalevy on poistettu kattilasta.

- Asetu peilin eteen. Ota muotti pois kuumasta vedestä lusikalla ja ravista ylimääräinen vesi pois. Aseta muotti kohdistaan musta pystysuora musta linja vastaamaan väletohuampaiden keskiosaa. Varmista, että muotti kohdistuu koko hammasrivistöön, pure voimakkaasti ja paina muotin etupinta hampaiden sivua vasten sormillasi. Vapauta purenta ja huuhtelee suu kylmällä vedellä. Anna muotin jäähtyä suussa 2 minuuttia.

- Toista kohdan 1 toimenpiteet alamuotille (kuva 3).

Noudata kuitenkin seuraavia ohjeita:

- Pidä ylämuotti suussa.
- Aseta alamuotin musta linja vastaamaan ylämuotin vastaavaa.

- Irrota hihna nro +6 leikkurilla tai saksilla. Säilytä