

## Wann der SnoreMender verwendet werden kann und wann nicht

Wie Sie von unserer Website und unserem Werbematerial ersehen können gibt es Situationen, in denen der SnoreMender nicht verwendet werden kann, so z.B.:

- Wenn Sie einen extrem fliehenden Kiefer (5mm Überbiss oder mehr) oder einen vorstehenden Unterkiefer haben.
- Wenn Sie an Zahnfleischerkrankung / Kieferschmerzen / Kiefergelenkserkrankung (TMD) / lockeren Zähnen leiden, dürfen Sie den SnoreMender nicht verwenden.
- Wenn Sie ein künstliches Gebiss / Zahnimplantate / Zahnspangen / Brücken (nicht Kronen) / oder irgendwelche Schwächen an den oberen sechs oder unteren 6 Vorderzähnen haben, sollten Sie uns oder Ihren Zahnarzt um Rat fragen, um sicher zu gehen, dass Ihr Gebiss für den SnoreMender stark genug ist.
- Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren DÜRFEN den SnoreMender NICHT verwenden.

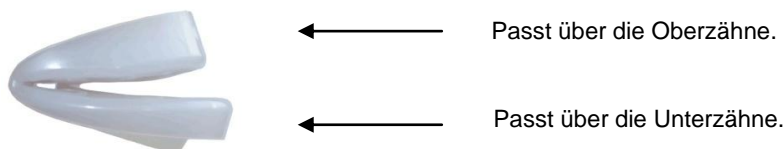
## Gebrauchsanweisung

**Sollten Sie über längere Zeit hin Beschwerden haben, wie z.B. Bluten, lockere Zähne, extreme Kieferschmerzen, sich Ihr Biss verändern, oder falls sonstige Probleme mit dem SnoreMender auftreten sollten, setzen Sie den Gebrauch bitte sofort ab und holen Sie von uns oder von Ihrem Zahnarzt Rat ein.**

**Wenn Ihr Schnarchen nicht sofort aufhört, melden Sie sich bitte bei uns, damit wir Ihnen ganz spezifische Anpassungsanweisungen für Ihre jeweilige Situation geben können.**

Ihr SnoreMender **ist stets flach im Behälter aufzubewahren**, damit er seine Spannkraft beim Tragen beibehält.

Vor dem Einschlafen falten Sie den SnoreMender und stecken ihn mit der kurzen Schiene nach oben in den Mund. Achten Sie darauf, dass beide Schienen genau über die Zähne passen.



Der SnoreMender schiebt den Unterkiefer leicht nach vorne, was Sie auf den Unterzähnen als einen Druck nach vorne verspüren. Das zeigt an, dass Sie ihn richtig eingelegt haben. Beim umgekehrten Einlegen sitzt er locker und schiebt den Unterkiefer nicht nach vorne.

Der SnoreMender zeigt schon ab der ersten Nacht des Tragens seine Wirkung, wobei Sie in den ersten beiden Wochen jedoch eine gewisse Starre in Kiefer und Zähnen verspüren können, die ganz normal ist, während sich Ihr Körper daran gewöhnt. Die Starre verschwindet einige Minuten nach Abnahme des SnoreMender, wobei die Zähne anfangs vielleicht etwas länger sensitiv reagieren. Bei entsprechendem Gebrauch hat der SnoreMender keine permanente Auswirkung auf Kiefer oder Zähne.

Das Tragen der Apparatur hat eine kumulative Wirkung. Im Lauf der ersten paar Wochen wird sich Ihr Kiefer an die nach vorne gerichtete Stellung gewöhnen und weniger Druck dazu brauchen, weshalb es ratsam ist, mit dem Anpassen etliche Tage zu warten.

**Wichtig ist, dass Sie nicht aufgeben - sondern sich daran gewöhnen. Unten finden Sie hilfreiche Tipps.** Einige unserer Mitarbeiter verwenden den SnoreMender schon seit Jahren – bei Schwierigkeiten senden Sie uns bitte eine E-Mail unter [hilfe@snoremender.de](mailto:hilfe@snoremender.de).

Hin und wieder kann Ihr SnoreMender in der Nacht herausfallen. Das ist ganz normal und wird im Lauf der Zeit immer seltener passieren (nachstehend finden Sie mehr darüber).

Es kann zu erhöhter Speichelbildung oder Trockenheit im Mund kommen - haben Sie Geduld und Ihr Körper wird sich innerhalb ein oder zwei Wochen daran gewöhnen.

## Reinigung und Instandhaltung des SnoreMender – NIE ÜBERHITZEN – MAX 70°C!!!

1. Von Hand in lauwarmem Wasser mit Seife waschen.
2. Nach dem Reinigen die Scharniere **in geöffneter Stellung unter das warme Leitungswasser halten (MAX 70°C), damit sie ein wenig weicher werden – Sie sollten spüren, wie sich die Scharniere dabei entspannen und öffnen.**
3. In geöffneter Stellung mit einem Handtuch trocknen.
4. Noch warm flach in den Behälter geben (die Scharniere sind dabei noch warm) – das erhält die Spannkraft der Scharniere.
5. N.B. – Wenn der SnoreMender nach Schritt 3 noch flach ist, müssen Sie ihn nicht in den Behälter zurücklegen. Sie müssen sich aber vergewissern, dass er völlig abgekühlt ist, bevor Sie ihn verwenden (entweder 90 Sekunden lang in kaltes Wasser tauchen oder vor dem Gebrauch 30 Minuten lang warten).

Der SnoreMender besteht aus hitzempfindlichem Material und darf daher **nie extremer Hitze ausgesetzt werden** – maximal 70°C!

## Der SnoreMender fällt in der Nacht laufend heraus / gleitet von den Zähnen

Befolgen Sie die Reinigungsanweisungen ganz genau, bevor Sie den SnoreMender anpassen – eine entsprechende Reinigung sorgt für einen guten Sitz.

Wenn er das Schnarchen nicht stoppt, sitzt er entweder nicht richtig, oder er zieht den Unterkiefer nicht weit genug nach vorne.

**Selbst wenn er gut sitzt muss zum Stoppen des Schnarchens eine Anpassung an die Ober- und Unterzähne vorgenommen werden, da damit der Kiefer weiter nach vorne gezogen wird.**

### 1. Anpassen der Unterzähne – Unterkiefervorschub verstärken

Es kann vorkommen, dass der SnoreMender von der Innenseite Ihrer Vorderzähne gleitet (diese Zähne weisen typisch einen Winkel von ca. 45 Grad auf). Wenn das der Fall ist, können Sie den Winkel des Kontaktbereichs wie folgt erhöhen (senkrechter stellen), damit er besser auf Ihre Unterzähne passt:

1. Geben Sie 2 Tassen kochendes Wasser und 1 Tasse **kalt**es Wasser in eine Schüssel (**max. 70°C**).
2. Tauchen Sie nur das Unterkieferenteil 30 Sekunden lang ins Wasser.
3. Ziehen Sie mit dem Daumen die Kante des unteren Kontaktbereichs vom Scharnier weg in eine senkrechte Stellung.
4. Halten Sie diese Stellung 60 Sekunden lang.
5. Sie werden sehen, dass der untere Kontaktbereich jetzt mehr zur Senkrechten gebogen ist (s. Abb. unten).
6. Wenn die Kante nun gegen den Gaumen rückwärts an den Unterzähnen reibt, nehmen Sie erneut eine Formung vor und machen die vorgenommene Anpassung zum Teil rückgängig, oder Sie schneiden (mit einer scharfen Schere) 1-3mm von der Kante ab.

Vorher



Nachher

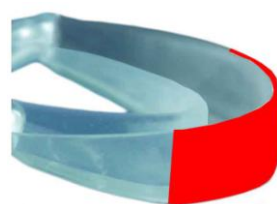


## 2. Anpassen der Oberzähne – Oberkiefervorschub verstärken

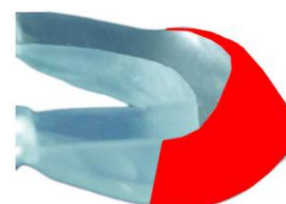
Wenn der SnoreMender von Ihren Oberzähnen gleitet, müssen Sie den oberen Teil formen, damit er besser auf Ihre Oberzähne passt:

1. Geben Sie 1 Tasse **kalt**es und 2 Tassen kochendes Wasser in eine Schüssel (**max. 70°C**).
2. Tauchen Sie nur das Oberkieferenteil 30 Sekunden lang ins Wasser.
3. Drücken Sie die obere Kante in Ihre Handfläche, so dass sie rückwärts gegen das Scharnier gedrückt wird (s. Abb. unten).
4. Halten Sie diese Stellung während des Abkühlens 60 Sekunden lang (oder unter kaltem Leitungswasser).
5. Das sollte helfen, dass nun der obere Teil des SnoreMender auf die Oberzähne passt.

Vorher



Nachher



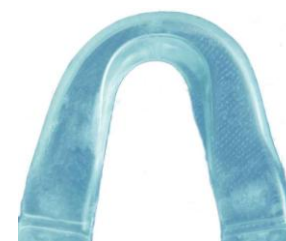
## 3. Unterkiefervorschub weiter verstärken

1. Geben Sie 1 Tasse **kalt**es und 2 Tassen kochendes Wasser in eine Schüssel (**max. 70°C**).
2. Halten Sie das untere Vorderteil (NICHT die Scharniere) 60 Sekunden lang ins Wasser, damit sich das Material erweicht.
3. Ziehen Sie die untere Schiene nach vorne (indem Sie den Daumen in die Mitte geben und von den Scharnieren wegziehen). Sie werden spüren wie sich die Schiene streckt.
4. Sie werden sehen, dass sie jetzt schmaler und langgestreckt ist.
5. Sie können dies mehrmals versuchen, bis Sie die erwünschte Länge erreicht haben. Beginnen Sie vorsichtig, bis Sie ein Gefühl dafür haben, wie stark Sie ziehen müssen.

Vorher



Nachher



## Überaktiver Würgereflex - Akklimatisierung

Die folgenden Schritte können beim Akklimatisieren helfen:

- Erwärmen Sie ihn vor dem Tragen ein wenig in warmem Wasser (auf Körpertemperatur).
- Halten Sie ihn mit Ihren Fingern in Stellung, damit der Körper weiß, dass Sie ihn kontrollieren.
- Beginnen Sie jeweils mit ein paar Sekunden, bis Sie den Würgereflex überwunden haben.

## Problematischer Zahn – so wird der SnoreMender angepasst

Wenn der SnoreMender gegen einen bestimmten Zahn drückt, können Sie den SnoreMender anpassen, indem Sie ihn zuerst umformen, und wenn das nicht genügt, indem Sie ihn abraten. (Holen Sie sich die nötigen Abgratinformationen unter [hilfe@snoremender.de](mailto:hilfe@snoremender.de)).  
Umformen:

1. Legen Sie den SnoreMender ein und schätzen Sie, oder markieren Sie mit einem Stift/Filzstift, wo der Zahn den SnoreMender berührt.
2. Geben Sie 1 Tasse **kalt**es und 2 Tassen kochendes Wasser in eine Schüssel (**max. 70°C**).
3. Tauchen Sie nur jenen Teil ein, den Sie umformen wollen, und halten Sie ihn 30 Sekunden lang zum Erweichen unter Wasser.
4. Mit dem Daumnagel (einem Löffelstiel oder ähnlichem) drücken Sie eine Einbuchtung an jene Stelle, wo der Zahn den SnoreMender berührt.
5. Halten Sie diese Stellung 30 Sekunden lang unter kaltem Leitungswasser.
6. Sie sollten jetzt eine kleine Einbuchtung im Material sehen und beim Tragen weniger Druck auf den Zahn verspüren.

## Den SnoreMender erneuern

Über kurz oder lang werden Sie Ihren SnoreMender erneuern müssen – die typische Lebensdauer liegt zwischen 9 und 18 Monaten. Wenn Sie merken, dass seine Wirksamkeit nachlässt, gehen Sie am besten zu [www.snoremender.de](http://www.snoremender.de) und kaufen einen neuen.