

SNOREMENDER® 3 ANWEISUNGEN

Diese Anweisungen und unsere FAQ finden Sie hier: www.snoremender.de

Wer kann SnoreMender verwenden?

In den folgenden Situationen kann der SnoreMender nicht verwendet werden:

- 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.
- Wenn Sie ein künstliches Gebiss / Zahnimplantate / Zahnsparangen / Brücken (nicht Kronen) / oder irgendwelche Schwächen an den oberen 6 oder unteren 8 Vorderzähnen haben, sollten Sie uns oder Ihren Zahnarzt um Rat fragen, um sicher zu gehen, dass Ihr Gebiss für den SnoreMender tauglich ist.
- Personen 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 Rat ein.

Bei richtiger Anwendung sind keine bleibenden Auswirkungen des SnoreMenders auf den Kiefer oder die Zähne zu erwarten - bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Gebrauchsanweisung vollständig gelesen und verstanden haben.

Anwendung: Vor dem Einschlafen falten Sie den SnoreMender und stecken ihn in den Mund.



← Passt über die Oberzähne.

← Passt hinter die Unterzähne.

Bei Erstanwendung des SnoreMenders kann es vorkommen, dass er Ihren Mund weit offen hält. Nach ein paar Tagen geht das von alleine weg. Wenn Sie aber den Prozess beschleunigen wollen, dann füllen Sie eine Tasse mit kochendem Wasser und halten Sie die Scharniere für 60 Sekunden ins Wasser. Achten Sie dabei darauf, dass sie den SnoreMender geschlossen halten.

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.

Während der SnoreMender sofort das Schnarchen stoppen sollte, kann es vorkommen, dass Ihr Kiefer und Ihre Zähne in den ersten Wochen etwas wehtun. Das ist vollkommen normal, da sich Ihr Körper an die Umstellung erst anpassen muss. Der Schmerz geht in der

Regel ein paar Minuten nach der Herausnahme des SnoreMenders weg, Ihre Zähne könnten aber etwas länger empfindlicher sein.

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.

Wenn Ihre Zähne nach den ersten acht Wochen des Gebrauchs noch schmerzen sollten, passen Sie den SnoreMender bitte nach den Anweisungen "Wenn der SnoreMender zu fest ist" an.

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 von zwei oder drei Wochen daran gewöhnen.

Reinigung und Instandhaltung des SnoreMenders

Der SnoreMender besteht aus hitzeempfindlichem Material und darf daher nie extremer Hitze ausgesetzt werden – maximal 100°C!

1. Von Hand in lauwarmem Seifenwasser waschen und mit klarem Wasser spülen.
2. Wenn Sie die Sprungkraft in den Scharnieren erhalten wollen, halten Sie den SnoreMender aufgeklappt mit den Scharnieren für 30 Sekunden unter heißem Wasser um sie leicht zu erweichen. Trocken Sie ihn danach ab und verstauen Sie ihn in der Box.

Wenn der SnoreMender am Zahnfleisch reiben sollte:

Sie können eine Nagelfeile benutzen um die Kante runterzufeilen, oder eine Schere um sie zu stutzen. Sie müssen evtl. mit der Feile fest aufdrücken. Am besten feilen Sie zuerst eine Hälfte ab, dann können Sie vergleichen wieviel Sie bereits abgefeilt haben. In der Regel reicht 1 mm aus.

Sie können raue Stellen glätten, indem Sie die Feile weniger fest aufdrücken.

Wenn die Schiene an einer anderen Stelle reibt, schreiben Sie uns eine E-Mail an: hilfe@snoremender.de. Wir helfen Ihnen dann weiter.

Wenn der SnoreMender herausrutscht:

Manchmal ist der untere Teil zu weit so dass er nicht ohne Zusammenbiegen hinter die unteren Zähne passt und wieder herauspringt. In diesem Fall sollten die folgenden Anweisungen helfen:

1. Geben Sie 3 Tassen **kochendes** Wasser in eine Schüssel.
2. Halten Sie das untere Vorderteil (NICHT die Scharniere) 60 Sekunden lang ins Wasser, damit sich das Material erweicht.
3. Drücken Sie das untere Vorderteil fest zusammen um es schmaler zu machen.
4. Während des Zusammendrückens geben Sie den SnoreMender ins kalte Wasser für 30 Sekunden um ihn abzukühlen.

Falls Sie den SnoreMender zu eng einstellen, können Sie ihn einfach für ein paar Sekunden wieder ins heiße Wasser halten und er wird wieder zur Originalform zurückgehen.

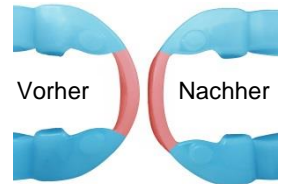
Wenn die Schiene an einer anderen Stelle rutscht, schreiben Sie uns eine E-Mail an: hilfe@snoremender.de. Wir helfen Ihnen gerne.

Wenn der SnoreMender zu fest ist:

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen in den ersten 1-2 Wochen noch keine Anpassung vorzunehmen, da man am Anfang immer mit einer Eingewöhnungsphase rechnen muss, wenn man Zahnschienen verwendet. Jedenfalls kann die folgende Anweisung helfen, wenn der Snoremender zu fest erscheint um ihn zu verwenden oder wenn die Zähne nach 2 Wochen immer noch schmerzen sollten.

Das Ziel ist es die Mitte des oberen Einsatzes zu verlängern (ca. um 5mm), um die Kiefervorverschiebung zu verringern, und den dadurch entstehenden Druck auf Zähne und Kiefer zu mindern.

1. Geben Sie 3 Tassen **kochendes** Wasser in eine Schüssel.
2. Halten Sie den oberen vorderen Teil für 60 Sekunden ins Wasser.
3. Stecken Sie Ihre Finger in die obere Hälfte des SnoreMenders und ziehen Sie ihn auseinander um den vorderen Teil zu strecken.
4. Halten Sie diese Stellung 60 Sekunden lang.
5. Falls Sie ihn überdehnen, können Sie den betroffenen Bereich wieder ins heiße Wasser halten und er sollte sich von alleine wieder zur originalen Größe zusammenziehen.



Bei Schwierigkeiten senden Sie uns bitte eine E-Mail unter hilfe@snoremender.de.

Wenn der SnoreMender nicht funktioniert:

Wenn der SnoreMender das Schnarchen nicht stoppt, zieht er den Unterkiefer nicht weit genug nach vorne. Die folgende Anpassung erhöht den Vorschub des Unterkiefers:

1. Geben Sie 3 Tassen **kochendes** Wasser in eine Schüssel.
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.



Bei Schwierigkeiten senden Sie uns bitte eine E-Mail unter hilfe@snoremender.de. Wir können eine festere Version anfertigen und diese ohne Zusatzkosten austauschen.

Andere Passprobleme - generelles Formen

Bei fehlstehenden Zähnen oder reibenden Druckstellen im Mund kann der SnoreMender wie folgt angepasst werden:

1. Geben Sie 3 Tassen **kochendes** Wasser in eine Schüssel.
2. Tauchen Sie den ganzen SnoreMender für 60 Sekunden in das Wasser.
3. Nehmen Sie das SnoreMender in den Mund und beißen vorsichtig die Zähne zusammen, bis die Zahnschiene passt.
4. Halten Sie diese Stellung 90 Sekunden lang.

Bei Schwierigkeiten senden Sie uns bitte eine E-Mail unter hilfe@snoremender.de.

Übermäßiger Würgreflex - Eingewöhnung

Die folgenden Schritte können beim Eingewöhnen helfen:

- Erwärmen Sie den SnoreMender 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 Würgreflex überwunden haben.

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 und kaufen einen neuen.