



## SnoreMender® 5 Gebrauchsanweisung

Diese Anweisungen und unsere FAQs finden Sie auch unter:  
[www.snoremender.de](http://www.snoremender.de)

Zweckbestimmung: Die SnoreMender Zahnschiene wird nachts im Mund getragen. Sie schiebt den Unterkiefer leicht nach vorne, was die Atemwege offen hält, das Atmen erleichtert und das Schnarchen umgehend reduziert.

### Wer kann SnoreMender verwenden?

Wenn Sie ein künstliches Gebiss, fehlende Zähne, Zahnimplantate, Zahnspangen, Brücken oder irgendwelche Schwächen an den oberen 8 oder unteren 8 Vorderzähnen haben, sollten Sie Ihren Zahnarzt um Rat fragen, um sicher zu gehen, dass Ihr Gebiss für den SnoreMender tauglich ist.

Ohne Freigabe vom Zahnarzt / Arzt darf der SnoreMender nicht benutzt werden, wenn Sie:

- unter Erkrankungen des Zahnfleisches oder Zahnfleischbluten leiden
- unter Kiefergelenkschmerzen, Erkrankungen des Kiefergelenkes oder Unterbiss leiden
- lockere Zähne, Kronen oder Füllungen an den oberen oder unteren der 8 vorderen Zähnen haben
- schwerwiegende Fehlstellungen der Zähne oder des Kiefers haben
- unter klinisch relevanten Atemwegserkrankungen leiden
- unter **zentral bedingter** Schlafapnoe (einer neurologischen Erkrankung) leiden
- allergisch gegen Ethyl-Vinylacetat-Copolymer sind (ein gesundheitlich unbedenkliches thermoplastisches Material, üblicherweise verwendet in Zahnschienen welche keine BPA oder Latex verwenden)
- unter 18 Jahre alt sind

### Warnung

Der Gebrauch von Zahnschienen, wie SnoreMender, kann zu folgenden Nebenwirkungen führen:

- Zahnfleischirritationen oder Zahnschmerzen
- Zahnbewegungen oder Veränderungen im Zahnschluss oder Biss
- Schmerzen des Kiefers, Kiefergelenkes oder der Gesichtsmuskulatur
- Behinderung der Mundatmung
- Lockern und/oder Veränderungen des Sitzes von Zahnfüllungen oder Kronen
- Erhöhter Speichelfluss

Wenn Sie o.g. beim Gebrauch von SnoreMender wahrnehmen, beenden Sie bitte unverzüglich die Anwendung und kontaktieren uns unter [hilfe@snoremender.de](mailto:hilfe@snoremender.de).

## Gebrauchsanweisung

**Anwendung:** Stellen Sie zuerst den passenden Wirkungsgrad des SnoreMenders ein, indem Sie den Verschluss in die richtige Position für Sie bringen. Der SnoreMender kann in 8 verschiedenen Positionen eingestellt werden. Position 1 (nur 1 Pin verbunden) bedeutet den schwächsten Wirkungsgrad. Für die Positionen 6, 7 und 8 muss der Verbinder verändert werden (siehe weiter unten). Bitte verwenden Sie die schwächst-mögliche Position, die noch wirksam ist.



Einstellvorrichtung in Position 3

**Hinweis:** In feuchtem Zustand (Wasser/Speichel) lässt sich der SnoreMender einfacher einstellen.

Wir empfehlen Ihnen mit 3 verbundenen Pins zu starten und dann ggf. zu steigern/zu vermindern, je nach Komfort und Wirkung.

Vor dem Einschlafen falten Sie den SnoreMender und nehmen ihn in den Mund.



← Passt über die Oberzähne

← Passt hinter die Unterzähne

**Hinweis:** Anfangs könnte das Gelenk des SnoreMenders noch zu viel Spannung haben, was dazu führen könnte, dass die Zahnschiene am Zahnfleisch reibt oder den Mund zu weit offen hält. Lösung: Halten Sie das Gelenk des SnoreMenders in gefaltetem Zustand mittels Handschuhen oder einer Zange für 90 Sekunden in eine Schüssel mit kochendem Wasser, schütteln ihn trocken, drücken die Seiten fest zusammen und halten ihn so für weitere 60 Sekunden in kaltes Wasser.

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 reduzieren 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 gewöhnen muss. Der Schmerz verschwindet in der Regel ein paar Minuten nach der Herausnahme des SnoreMenders wieder, Ihre Zähne könnten aber etwas länger empfindlicher sein.

**Wenn die Zähne oder das Kiefergelenk nach 2 Wochen Anwendung immer noch länger als 2 Stunden nach Herausnahme weh tun, reduzieren Sie bitte den Wirkungsgrad des SnoreMenders.**

**Wichtig ist, dass Sie nicht aufgeben - sondern sich daran gewöhnen.**

Bei Schwierigkeiten senden Sie uns bitte eine E-Mail an [hilfe@snoremender.de](mailto:hilfe@snoremender.de).

Hin und wieder kann Ihr SnoreMender in der Nacht herausfallen. Das ist ganz normal und wird im Laufe der Zeit immer seltener. Wenn er dennoch weiterhin herausfällt, reduzieren Sie bitte den Wirkungsgrad des SnoreMenders.

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.

## Zusätzliche Erhöhung des Wirkungsgrades, wenn Sie weiterhin schnarchen

Wenn die Position 5 (alle 5 Pins verbunden) das Schnarchen nicht stoppt, können Sie 1, 2 oder 3 Pins und Löcher abschneiden, um den Wirkungsgrad 6, 7 oder 8 einstellen zu können. Verwenden Sie eine scharfe Schere, schneiden Sie so wenig wie möglich ab (siehe Diagramm) und verbinden Sie die verbleibenden Pins und Löcher.



Einstellvorrichtung zurecht geschnitten auf Position 7

**Hinweis:** Schneiden jeweils Sie dabei immer nur einen Pin/ein Loch ab und testen Sie die Veränderung ein paar Nächte lang.

Wenn der SnoreMender Ihr Schnarchen immer noch nicht stoppt, schreiben Sie uns bitte unter [hilfe@snoremender.de](mailto:hilfe@snoremender.de) an, um weitere Hilfe zu bekommen.

## Reinigung des SnoreMenders

Nach der Anwendung und vor der Wiederbenutzung öffnen Sie bitte den Verschluss, waschen Sie den SnoreMender mit warmen Wasser und Seife, spülen ihn gut ab und verschließen den Verschluss wieder im nassen Zustand.

Verwenden Sie keine Scheuermittel zur Reinigung des SnoreMenders.

Wenn nötig können Sie milde desinfizierende Mittel zur Reinigung einsetzen, wie sie bspw. für Zahnersatz verwendet werden.

## Wenn SnoreMender am Zahnfleisch oder an den Lippen reibt

Häufig hat das Gelenk des SnoreMenders noch zu viel Spannung, was dazu führen kann, dass die Zahnschiene am Zahnfleisch reibt. Lösung: Halten Sie das Gelenk des SnoreMenders in gefaltetem Zustand mittels Handschuhen oder einer Zange für 60 Sekunden in eine Schüssel mit kochendem Wasser, schütteln ihn trocken, drücken die Seiten fest zusammen und halten ihn so für weitere 60 Sekunden in kaltes Wasser.

Es könnte vorkommen, dass eine der Kanten der Zahnschiene am Zahnfleisch oder an der Innenseite der Lippen reibt. Das kommt dann beispielsweise innen, unten, unterhalb der Vorderzähne oder oben mittig unter der Oberlippe vor.

Am unteren Teil der Zahnschiene können Sie 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.

Raue Kanten können Sie mit einer Nagelfeile glätten.

Wichtig, diese Anpassungen verringern nicht Ihren Garantieanspruch.

## Wenn der SnoreMender herausrutscht

Manchmal ist der untere Teil zu weit für Ihren Kiefer, 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 kochendes Wasser in eine Schüssel.
2. Halten Sie das untere Vorderteil 90 Sekunden lang ins Wasser.
3. Drücken Sie das untere Vorderteil fest zusammen, um es schmaler zu machen.
4. Während des Zusammendrückens halten Sie den SnoreMender für 60 Sekunden ins kalte Wasser, 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.

## Andere Passprobleme - generelles Formen

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

1. Geben Sie kochendes Wasser in eine Schüssel.
2. Tauchen Sie den ganzen SnoreMender für 90 Sekunden in das Wasser.
3. Schütteln Sie ihn trocken und testen Sie, dass er nicht zu heiß ist. Nehmen Sie den SnoreMender in den Mund und beißen vorsichtig die Zähne zusammen, bis die Zahnschiene passt.
4. Halten Sie diese Stellung 90 Sekunden lang.

## Übermäßiger Würgereflex - Eingewöhnung

Die folgenden Schritte können beim Eingewöhnen helfen:

- Erwärmen Sie den SnoreMender vor dem Tragen ein wenig in warmem Wasser (bis auf Körpertemperatur).
- Halten Sie ihn für einige Zeit mit Ihren Fingern in Stellung, damit der Körper lernt, dass Sie ihn kontrollieren.
- Beginnen Sie jeweils mit ein paar Sekunden, bis Sie den Würgereflex 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, besuchen Sie uns einfach unter [www.snoremender.de](http://www.snoremender.de) und kaufen dort einen neuen SnoreMender.