

SNOREMENDER® 2 ANWEISUNGEN

Diese Gebrauchsanweisung und häufig gestellte Fragen (FAQ) finden Sie auf:
www.snoremender.de

Wer kann SnoreMender verwenden?

Wie Sie auf unserer Website und in unseren Werbematerialien lesen 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.
- Wenn Sie ein künstliches Gebiss / Zahnimplantate / Zahnsparren / 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 2 tauglich 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.

Bei richtiger Anwendung sind keine bleibenden Auswirkungen des SnoreMender 2 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 mit der kurzen Schiene nach oben in den Mund. Achten Sie darauf, dass beide Schienen genau über die Zähne passen.



Passt über die Oberzähne.



Passt über die Unterzähne.

Der SnoreMender 2 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.

Der SnoreMender 2 wirkt von der ersten Nacht an. Im Laufe der ersten paar Wochen wird sich Ihr Kiefer an die nach vorne gerichtete Stellung gewöhnen und weniger Druck ausüben, weshalb es ratsam ist, mit dem Anpassen mehrere 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.

Wenn Ihre Zähne nach den ersten acht Wochen des Gebrauchs noch schmerzen sollten, passen Sie den SnoreMender bitte nach den Anweisungen "Wenn der SnoreMender 2 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 ein oder zwei Wochen daran gewöhnen.

Reinigung und Instandhaltung des SnoreMender 2

Der SnoreMender besteht aus hitzeempfindlichem Material und darf daher nie extremer Hitze ausgesetzt werden – maximal 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.

Wenn der SnoreMender 2 am Zahnfleisch reiben sollte:

Bei Reibung hinterhalb der unteren Vorderzähne: Feilen Sie die Kante mit einer Nagelfeile ab. 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:

Wenn der SnoreMender herausrutscht wird er das Schnarchen vielleicht nicht ohne eine Anpassung verhindern können.

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 2 Tassen **kochendes** Wasser und 1 Tasse **kalt**es Wasser in eine Schüssel (**max. 70°C**).
2. Tauchen Sie nur das Unterkieferteil 90 Sekunden lang ins Wasser.

3. Nehmen Sie das SnoreMender in den Mund und beißen vorsichtig die Zähne zusammen, um es so in Form zu bringen, dass es hinter die unteren Zähne passt.
4. Halten Sie diese Stellung 120 Sekunden lang.

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 2 zu fest ist oder sich nicht gut einfügen lässt:

Manchmal kann sich der SnoreMender zu hart anfühlen, was zu Zahnschmerzen oder Kieferschmerzen führen könnte. Oder er rutscht von den Zähnen.

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:

1. Geben Sie 2 Tassen kochendes Wasser und 1 Tasse kaltes Wasser in eine Schüssel (max. 70°C).
2. Tauchen Sie den ganzen SnoreMender 2 für 90 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 120 Sekunden lang.

Wenn diese Maßnahme nicht hilft, kontaktieren Sie uns bitte für weitergehende Hilfe. Wir können eine weniger feste Version anfertigen und diese ohne Zusatzkosten austauschen.

Wenn der SnoreMender 2 nicht funktioniert:

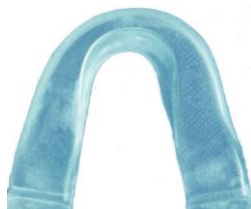
Wenn der SnoreMender 2 das Schnarchen nicht stoppt, zieht er den Unterkiefer nicht weit genug nach vorne. Die folgende Anpassung erhöht den Vorschub des Unterkiefers:

1. Geben Sie 2 Tassen **kochendes** Wasser und 1 Tasse **kaltes** 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



Wenn diese Maßnahme nicht hilft kontaktieren Sie uns bitte für weitergehende Hilfe. Wir können eine festere Version anfertigen und diese ohne Zusatzkosten austauschen.

Übermäßiger Würgreflex - Eingewöhnung

Die folgenden Schritte können beim Eingewöhnen helfen:

- Erwärmen Sie den SnoreMender 2 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.

Problematischer Zahn – so wird der SnoreMender angepasst

Wenn der SnoreMender gegen einen bestimmten Zahn drückt, können Sie den SnoreMender 2 anpassen, indem Sie ihn zuerst umformen, und wenn das nicht genügt, indem Sie ihn abraten/abfeilen. Umformen:

1. Legen Sie den SnoreMender 2 ein und schätzen Sie, oder markieren Sie mit einem Stift/Filzstift, wo der Zahn den SnoreMender berührt.
2. Geben Sie 2 Tassen **kochendes** Wasser und 1 Tasse **kaltes** Wasser in eine Schüssel (**max. 70°C**).
3. Tauchen Sie nur jenen Teil ein, den Sie umformen wollen, und halten Sie ihn 60 Sekunden lang zum Erweichen unter Wasser.
4. Mit dem Daumnagel (oder einem Löffelstiel oder ähnlichem) drücken Sie eine Einbuchtung an jene Stelle, wo der Zahn den SnoreMender berührt.
5. Halten Sie diese Stellung 60 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 2 erneuern

Über kurz oder lang werden Sie Ihren SnoreMender 2 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.