



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.

Modification de la zone d'occlusion dentaire (position relative des mâchoires supérieure et inférieure en fonction de la mâchoire inférieure ne revient pas à sa position d'origine après retrait de l'orthèse, cessez son utilisation et consultez un médecin.

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

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

Oscimed SA
Fritz-Courvoisier 105
CH-2300 La Chaux-de-Fonds
info@oscimed.com

Oscimed Europe SAS
44Ter Rue Denis Papin
FR-25300 Pontarlier
oscimed-europe.com

+41 32 926 63 36

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 1 crochet avant (A)
- Une gouttière inférieure à 2 crochets arrière (B)
- Une plaque de prise d'empreinte (C)
- Un jeu de 8 bandes souples (E)
- Un indicateur de température d'eau (disque noir à centre vert) (F)
- Un mode d'emploi (G)

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 décaler l'arrière-langue en libérant le passage de l'air inspiré.

Indications

- Ronflement.
- Apnée obstructive légère à modérée du sommeil (consultation médicale conseillée).

Contre-indications d'utilisation

- Port d'une prothèse dentaire totale ou partielle amovible.
- Douleurs de l'articulation mandibulaire.
- Décaussement, instabilité de la dentition, mâchoire supérieure ou inférieure comportant moins de 10 dents.
- Âge inférieur à 18 ans.
- Bruxisme (serrement ou le grincement des dents).

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 obstructives du sommeil, veuillez consulter impérativement votre médecin pour un bilan complet.
- **Ne pas laisser l'orthèse ni ses composants à la portée des enfants et des animaux !**

Effets secondaires possibles

- Sensibilité dentaire.
- Douleurs en avant de l'oreille, s'estompant normalement en quelques jours sans utiliser régulièrement ou s'aggravant dans ce dernier cas, utiliser

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 freier wird und die eingatmete Luft die Luftwege frei passieren kann.

Indikationen

- Schnarchen.
- Leichte bis mäßige obstruktive Schlafapnoe (ärztliche Beratung wird empfohlen).

Kontraindikationen

- Tragen einer herausnehmbaren Voll- oder Teilprothese.
- Schmerzen im Kiefergelenk.
- Zahnfleischwund und instabiles Gebiss, Unter- oder Oberkiefer mit weniger als 10 Zähnen.
- Personen unter 18 Jahren.
- Bruxismus (Zähneknirschern oder Aufeinanderpressen der Zähne).

Wichtige Informationen

- Eine vorhergehende Konsultation eines Arztes und regelmäßige Kontrollen des Gebisses und des Kiefers werden dringend empfohlen.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Gebiss gesund ist, konsultieren Sie unbedingt Ihren Zahnarzt.
- Bei Tagesmüdigkeit leiden Sie möglicherweise an obstruktiver Schlafapnoe; lassen Sie sich in diesem Fall unbedingt eingehend von Ihrem Arzt untersuchen.
- **Orthese und Ihre Bestandteile außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren aufbewahren!**

Mögliche Nebenwirkungen

- Zahnmertidlichkeit.
- Schmerzen am Ohransatz; verschwinden normalerweise nach einigen Tagen des regelmäßigen Tragens oder verschlimmern sich (benutzen Sie in diesem Fall ein längeres Protrusions-Band oder konsultieren Sie Ihren Zahnarzt).
- Übermäßiger Speichelfluss (gibt nach einigen Tagen regelmäßiger Anwendung zurück); Mundtrockenheit, in sehr seltenen Fällen Würgereiz.
- Veränderung des Okklusionsbereichs (relative Position der Ober- und Unterkiefer, wenn der Mund geschlossen ist). Falls der Kontakt aus thermisch verformbarem Material können abgeschnitten werden.
- Herausnehmen der Schiene nicht in seine ursprüngliche Lage zurückkehrt, beenden Sie das Tragen der Mundschiene und wenden Sie sich an einen Arzt.

Adaptation de la gouttière inférieure :

- 1 Réparer la même opération décrite en 1 à 12 pour la gouttière inférieure sans utiliser la plaque de prise d'empreinte. Mais respecter les consignes suivantes :
 - Garder la gouttière supérieure en bouche mais retirer la plaque de prise d'empreinte.
 - Aligner la fente centrale de la gouttière inférieure avec le crochet de la gouttière supérieure.

Installation de la bandelette :

- 1 Détacher la bandelette N°4 au moyen d'un cutter ou d'une paire de ciseaux. Conserver les autres bandes.

Insérer le crochet de la gouttière supérieure

- 1 Insérer le crochet central de la bande et tourner d'1/4 de tour.

Placer les trous à l'extrémité de la bande sur les crochets de la gouttière inférieure et tourner d'1/4 de tour pour verrouiller.

Entretenir, conservation

En utilisation quotidienne :

- Le matin, enlever l'orthèse, la rincer **uniquement** à l'eau claire puis la nettoyer délicatement avec une brossa à dents dédée.
- Un jeu de 8 bandes souples (E).
- Un indicateur de température d'eau (disque noir à centre vert) (F).
- Un mode d'emploi (G).

Durée de vie, garantie

La durée de vie du dispositif, en moyenne de 8 à 15 mois, dépend de l'entretien, de l'acidité en bouche et des sollicitations mécaniques.

L'orthèse doit être changée après 18 mois d'utilisation. Le dispositif n'est garanti qu'en cas de défaut de fabrication.

Contenu de l'emballage :

- Une gouttière supérieure à 1 crochet avant (A)
- Une gouttière inférieure à 2 crochets arrière (B)
- Une plaque de prise d'empreinte (C)
- Un jeu de 8 bandes souples (E)
- Un indicateur de température d'eau (disque noir à centre vert) (F)
- Un mode d'emploi (G)

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 décaler l'arrière-langue en libérant le passage de l'air inspiré.

Indications

- Ronflement.
- Apnée obstructive légère à modérée du sommeil (consultation médicale conseillée).

Contre-indications d'utilisation

- Port d'une prothèse dentaire totale ou partielle amovible.
- Douleurs de l'articulation mandibulaire.
- Décaussement, instabilité de la dentition, mâchoire supérieure ou inférieure comportant moins de 10 dents.
- Âge inférieur à 18 ans.
- Bruxisme (serrement ou le grincement des dents).

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 obstructives du sommeil, veuillez consulter impérativement votre médecin pour un bilan complet.
- **Ne pas laisser l'orthèse ni ses composants à la portée des enfants et des animaux !**

Effets secondaires possibles

- Sensibilité dentaire.
- Douleurs en avant de l'oreille, s'estompant normalement en quelques jours sans utiliser régulièrement ou s'aggravant dans ce dernier cas, utiliser

Wie wirkt die Schiene im Mund halten

Mit einer Hand die Schiene im Mund halten und die Bissplatte mit der anderen hand in den Mund zuführen.

- 1 Fest zubissen.
- 2 Mit einer Hand die Schiene im Mund halten und die Bissplatte mit der anderen hand in den Mund zuführen.

Belte e componenti della ortesi

- 1 Mettere la stessa operazione descritta nel punto 1 a 12 per la parte inferiore senza utilizzare la placca di impronta.
- 2 Ripetere la stessa operazione di cui al punto 1 a 12 per la parte inferiore senza utilizzare la placca di impronta.

Regolazione dell'avanzamento mandibolare mediante i nastri elastici

- 1 Durante la prima settimana, si consiglia di applicare il bite a notte alterne per abituarci progressivamente al dispositivo e calibrarne la regolazione.
- 2 Si consiglia di iniziare con l'utilizzo del nastro N° 4. Questa cifra rappresenta un avanzamento di circa 6 mm della mascella inferiore in rapporto alla posizione normale assunta senza il dispositivo. In generale è sufficiente un avanzamento mandibolare da 4,5 mm a 7,5 mm.

Eliminazione

Alla fine della vita utile, tirare il dispositivo a la buasa.

Adaptación del molde bucal superior:

- 1 Repetir la misma operación descrita en el punto 1 a 12 para la parte inferior sin utilizar la placa de impresión dental.
- 2 Repetir la misma operación de la que al punto 1 a 12 para la parte inferior sin utilizar la placa de impresión dental.

Regulación del avance mandibular mediante las bandas elásticas

- 1 Durante la primera semana, se recomienda aplicar el bite a noches alternas para ir acostumbrándose progresivamente al dispositivo y calibrar la regulación.
- 2 Se recomienda comenzar con el uso del elástico N.º 4. Esta cifra representa un avance de unos 6 mm de la mandíbula inferior en relación con la posición normal asumida sin el dispositivo. En general, es suficiente un avance mandibular de 4,5 mm a 7,5 mm.

Eliminación

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

Adaptation de la gouttière inférieure :

- 1 Réparer la même opération décrite en 1 à 12 pour la gouttière inférieure sans utiliser la plaque de prise d'empreinte. Mais respecter les consignes suivantes :
 - Garder la gouttière supérieure en bouche mais retirer la plaque de prise d'empreinte.
 - Aligner la fente centrale de la gouttière inférieure avec le crochet de la gouttière supérieure.

Installation de la bandelette :

- 1 Détacher la bandelette N°4 au moyen d'un cutter ou d'une paire de ciseaux. Conserver les autres bandes.

Insérer le crochet de la gouttière supérieure

- 1 Insérer le crochet central de la bande et tourner d'1/4 de tour.

Placer les trous à l'extrémité de la bande sur les crochets de la gouttière inférieure et tourner d'1/4 de tour pour verrouiller.

Entretenir, conservation

En utilisation quotidienne :

- Le matin, enlever le bite, le nettoyer **exclusivement** avec une brosse à dents dédicatée.
- Un jeu de 8 bandes souples (E).
- Un indicateur de température d'eau (disque noir à centre vert) (F).
- Un mode d'emploi (G).

Durata utile, garanzia

La durata utile dell'apparecchio, mediamente di 8-15 mesi, dipende dalla sua manutenzione, dall'acidità in bocca e dalle sollecitazioni meccaniche.

La garanzia riguarda esclusivamente i difetti di fabbricazione.

Contenido de la confezione:

- Un bite superior con 1 botone anterior (A)
- Un bite inferior con 2 botones posteriori (B)
- Una placa para la presa d'impronta (C)
- Un juego de 8 bandas elásticas (E)
- Un termómetro gallegante (disco negro con centro verde) (F)
- Un manual de uso. (G)

Como funciona 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 inspirata.

Indicazioni

- Sensibilità dentale.
- Dolore nella parte anteriore dell'orecchio; portando regolarmente l'apparecchio, il sintomo normalmente si attenua nell'arco di qualche giorno o con l'uso prolungato.
- Si consiglia di iniziare con l'utilizzo di un nastro di avanzamento più lungo o corsuro (un medico).
- Ipersalivazione che tende a ridursi dopo qualche giorno d'uso regolare, si consiglia boccalle, eventuale posizione di riposo osservata molto attentamente.
- Modifica dell'area d'occlusione dentale, (dentale posizione relativa della mascella superiore e inferiore con la bocca chiusa). Qualora la mascella inferiore non tornasse alla sua posizione originale dopo aver portato l'apparecchio, si consiglia di cessarne l'uso e consultare un medico.

Regolazione dell'avanzamento mandibolare mediante i nastri elastici

- 1 Durante la prima settimana, si consiglia di applicare il bite a notte alterne per abituarci progressivamente al dispositivo e calibrarne la regolazione.
- 2 Si consiglia di iniziare con l'utilizzo del nastro N° 4. Questa cifra rappresenta un avanzamento di circa 6 mm della mascella inferiore in rapporto alla posizione normale assunta senza il dispositivo. In generale è sufficiente un avanzamento mandibolare da 4,5 mm a 7,5 mm.

Eliminazione

Alla fine della vita utile, tirare il dispositivo a la buasa.

Adaptación del molde bucal superior:

- 1 Repetir la misma operación descrita en el punto 1 a 12 para la parte inferior sin utilizar la placa de impresión dental.
- 2 Repetir la misma operación de la que al punto 1 a 12 para la parte inferior sin utilizar la placa de impresión dental.

Regulación del avance mandibular mediante las bandas elásticas

- 1 Durante la primera semana, se recomienda aplicar el bite a noches alternas para ir acostumbrándose progresivamente al dispositivo y calibrar la regulación.
- 2 Se recomienda comenzar con el uso del elástico N.º 4. Esta cifra representa un avance de unos 6 mm de la mandíbula inferior en relación con la posición normal asumida sin el dispositivo. En general, es suficiente un avance mandibular de 4,5 mm a 7,5 mm.

Eliminación

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

Adaptation de la gouttière inférieure :

- 1 Réparer la même opération décrite en 1 à 12 pour la gouttière inférieure sans utiliser la plaque de prise d'empreinte. Mais respecter les consignes suivantes :
 - Garder la gouttière supérieure en bouche mais retirer la plaque de prise d'empreinte.
 - Aligner la fente centrale de la gouttière inférieure avec le crochet de la gouttière supérieure.

Installation de la bandelette :

- 1 Détacher la bandelette N°4 au moyen d'un cutter ou d'une paire de ciseaux. Conserver les autres bandes.

Insérer le crochet de la gouttière supérieure

- 1 Insérer le crochet central de la bande et tourner d'1/4 de tour.

Valutazione della qualità dell'impronta dentaria

- Il comfort e la tenuta del bite dipendono dal numero, dalla forma e dalla distribuzione dei denti.
- 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 modificarlo.

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 con l'uso prolungato.
- Si consiglia di iniziare con l'utilizzo di un nastro di avanzamento più lungo o corsuro (un medico).
- Ipersalivazione che tende a ridursi dopo qualche giorno d'uso regolare, si consiglia boccalle, eventuale posizione di riposo osservata molto attentamente.
- Modifica dell'area d'occlusione dentale, (dentale posizione relativa della mascella superiore e inferiore con la bocca chiusa). Qualora la mascella inferiore non tornasse alla sua posizione originale dopo aver portato l'apparecchio, si consiglia di cessarne l'uso e consultare un medico.

Regolazione dell'avanzamento mandibolare mediante i nastri elastici

- 1 Durante la prima settimana, si consiglia di applicare il bite a notte alterne per abituarci progressivamente al dispositivo e calibrarne la regolazione.
- 2 Si consiglia di iniziare con l'utilizzo del nastro N° 4. Questa cifra rappresenta un avanzamento di circa 6 mm della mascella inferiore in rapporto alla posizione normale assunta senza il dispositivo. In generale è sufficiente un avanzamento mandibolare da 4,5 mm a 7,5 mm.

Eliminazione

Alla fine della vita utile, tirare il dispositivo a la buasa.

Adaptación del molde bucal superior:

- 1 Repetir la misma operación descrita en el punto 1 a 12 para la parte inferior sin utilizar la placa de impresión dental.
- 2 Repetir la misma operación de la que al punto 1 a 12 para la parte inferior sin utilizar la placa de impresión dental.

Regulación del avance mandibular mediante las bandas elásticas

- 1 Durante la primera semana, se recomienda aplicar el bite a noches alternas para ir acostumbrándose progresivamente al dispositivo y calibrar la regulación.
- 2 Se recomienda comenzar con el uso del elástico N.º 4. Esta cifra representa un avance de unos 6 mm de la mandíbula inferior en relación con la posición normal asumida sin el dispositivo. En general, es suficiente un avance mandibular de 4,5 mm a 7,5 mm.

Eliminación

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

Adaptation de la gouttière inférieure :

- 1 Réparer la même opération décrite en 1 à 12 pour la gouttière inférieure sans utiliser la plaque de prise d'empreinte. Mais respecter les consignes suivantes :
 - Garder la gouttière supérieure en bouche mais retirer la plaque de prise d'empreinte.
 - Aligner la fente centrale de la gouttière inférieure avec le crochet de la gouttière supérieure.

Installation de la bandelette :

- 1 Détacher la bandelette N°4 au moyen d'un cutter ou d'une paire de ciseaux. Conserver les autres bandes.

Insérer le crochet de la gouttière supérieure

- 1 Insérer le crochet central de la bande et tourner d'1/4 de tour.

Mandibular advancement device for snoring and sleep apnea

Medical device
Thermoforming and operating instructions

Content of the set:

- An upper oral moulding with 1 hook at the front (A)
- A lower oral moulding with 2 hooks at the back (B)
- An impression plate (C)
- A ventilated storage box (D)
- A set of 8 flexible straps (E)
- A water temperature indicator (black disk with a green middle) (F)
- Instructions for use (G)

How does the device work?

This device is based on the mandibular advancement principle. It consists of pulling the lower jaw forward a few millimetres in order to free the air intake passage and release the back of the tongue.

Indications

- Snoring.
- Mild-to-moderate obstructive sleep apnoea (medical consultation recommended).

Contraindications for use

- Wearing a removable or partial dental prosthesis.
- Having mandibular joint pain.
- Loose teeth, instability of teeth, upper or lower jaw with less than 10 teeth.
- Under 18 years of age.
- Bruxism (clenching or grinding of teeth).

Important information

- Prior medical examination as well as regular checks of both your teeth and jaw are recommended.
- If you have doubt on your dental health, you must consult your Dentist.
- If you feel tired during the daytime, you may suffer from obstructive sleep apnoea, contact your doctor for a full check-up.
- Do not leave the mouthpiece or its parts within the reach of children or animals!

Possible side effects

- Dental sensitivity.
- Pain forward the ear, vanishing usually after some days of regular use, or becoming worse (in this last case, use a weaker forwarding strap, or consult a doctor).
- Hypersalivation that decreases after a few days of regular use, dry mouth and, in very rare cases, gag reflex.
- Change in dental occlusion (position of each jaw in a closed mouth). If the lower jaw does not return to its original position when the mouthpiece is removed, discontinue use and seek medical advice.

How does the device work?

This device is based on the mandibular advancement principle. It consists of pulling the lower jaw forward a few millimetres in order to free the air intake passage and release the back of the tongue.

Indications

- Snoring.
- Mild-to-moderate obstructive sleep apnoea (medical consultation recommended).

Contraindications for use

- Wearing a removable or partial dental prosthesis.
- Having mandibular joint pain.
- Loose teeth, instability of teeth, upper or lower jaw with less than 10 teeth.
- Under 18 years of age.
- Bruxism (clenching or grinding of teeth).

Important information

- Prior medical examination as well as regular checks of both your teeth and jaw are recommended.
- If you have doubt on your dental health, you must consult your Dentist.
- If you feel tired during the daytime, you may suffer from obstructive sleep apnoea, contact your doctor for a full check-up.
- Do not leave the mouthpiece or its parts within the reach of children or animals!

Possible side effects

- Dental sensitivity.
- Pain forward the ear, vanishing usually after some days of regular use, or becoming worse (in this last case, use a weaker forwarding strap, or consult a doctor).
- Hypersalivation that decreases after a few days of regular use, dry mouth and, in very rare cases, gag reflex.
- Change in dental occlusion (position of each jaw in a closed mouth). If the lower jaw does not return to its original position when the mouthpiece is removed, discontinue use and seek medical advice.

How does the device work?

This device is based on the mandibular advancement principle. It consists of pulling the lower jaw forward a few millimetres in order to free the air intake passage and release the back of the tongue.

Indications

- Snoring.
- Mild-to-moderate obstructive sleep apnoea (medical consultation recommended).

Contraindications for use

- Wearing a removable or partial dental prosthesis.
- Having mandibular joint pain.
- Loose teeth, instability of teeth, upper or lower jaw with less than 10 teeth.
- Under 18 years of age.
- Bruxism (clenching or grinding of teeth).

Important information

- Prior medical examination as well as regular checks of both your teeth and jaw are recommended.
- If you have doubt on your dental health, you must consult your Dentist.
- If you feel tired during the daytime, you may suffer from obstructive sleep apnoea, contact your doctor for a full check-up.
- Do not leave the mouthpiece or its parts within the reach of children or animals!

Possible side effects

- Dental sensitivity.
- Pain forward the ear, vanishing usually after some days of regular use, or becoming worse (in this last case, use a weaker forwarding strap, or consult a doctor).
- Hypersalivation that decreases after a few days of regular use, dry mouth and, in very rare cases, gag reflex.
- Change in dental occlusion (position of each jaw in a closed mouth). If the lower jaw does not return to its original position when the mouthpiece is removed, discontinue use and seek medical advice.

How does the device work?

This device is based on the mandibular advancement principle. It consists of pulling the lower jaw forward a few millimetres in order to free the air intake passage and release the back of the tongue.

Indications

- Snoring.
- Mild-to-moderate obstructive sleep apnoea (medical consultation recommended).

Contraindications for use

- Wearing a removable or partial dental prosthesis.
- Having mandibular joint pain.
- Loose teeth, instability of teeth, upper or lower jaw with less than 10 teeth.
- Under 18 years of age.
- Bruxism (clenching or grinding of teeth).

Important information

- Prior medical examination as well as regular checks of both your teeth and jaw are recommended.
- If you have doubt on your dental health, you must consult your Dentist.
- If you feel tired during the daytime, you may suffer from obstructive sleep apnoea, contact your doctor for a full check-up.
- Do not leave the mouthpiece or its parts within the reach of children or animals!

Possible side effects

- Dental sensitivity.
- Pain forward the ear, vanishing usually after some days of regular use, or becoming worse (in this last case, use a weaker forwarding strap, or consult a doctor).
- Hypersalivation that decreases after a few days of regular use, dry mouth and, in very rare cases, gag reflex.
- Change in dental occlusion (position of each jaw in a closed mouth). If the lower jaw does not return to its original position when the mouthpiece is removed, discontinue use and seek medical advice.

How does the device work?

This device is based on the mandibular advancement principle. It consists of pulling the lower jaw forward a few millimetres in order to free the air intake passage and release the back of the tongue.

How does the device work?

This device is based on the mandibular advancement principle. It consists of pulling the lower jaw forward a few millimetres in order to free the air intake passage and release the back of the tongue.

Indications

- Snoring.
- Mild-to-moderate obstructive sleep apnoea (medical consultation recommended).

Contraindications for use

- Wearing a removable or partial dental prosthesis.
- Having mandibular joint pain.
- Loose teeth, instability of teeth, upper or lower jaw with less than 10 teeth.
- Under 18 years of age.
- Bruxism (clenching or grinding of teeth).

Important information

- Prior medical examination as well as regular checks of both your teeth and jaw are recommended.
- If you have doubt on your dental health, you must consult your Dentist.
- If you feel tired during the daytime, you may suffer from obstructive sleep apnoea, contact your doctor for a full check-up.
- Do not leave the mouthpiece or its parts within the reach of children or animals!

Possible side effects

- Dental sensitivity.
- Pain forward the ear, vanishing usually after some days of regular use, or becoming worse (in this last case, use a weaker forwarding strap, or consult a doctor).
- Hypersalivation that decreases after a few days of regular use, dry mouth and, in very rare cases, gag reflex.
- Change in dental occlusion (position of each jaw in a closed mouth). If the lower jaw does not return to its original position when the mouthpiece is removed, discontinue use and seek medical advice.

How does the device work?

This device is based on the mandibular advancement principle. It consists of pulling the lower jaw forward a few millimetres in order to free the air intake passage and release the back of the tongue.

Indications

- Snoring.
- Mild-to-moderate obstructive sleep apnoea (medical consultation recommended).

Contraindications for use

- Wearing a removable or partial dental prosthesis.
- Having mandibular joint pain.
- Loose teeth, instability of teeth, upper or lower jaw with less than 10 teeth.
- Under 18 years of age.
- Bruxism (clenching or grinding of teeth).

Important information

- Prior medical examination as well as regular checks of both your teeth and jaw are recommended.
- If you have doubt on your dental health, you must consult your Dentist.
- If you feel tired during the daytime, you may suffer from obstructive sleep apnoea, contact your doctor for a full check-up.
- Do not leave the mouthpiece or its parts within the reach of children or animals!

Possible side effects

- Dental sensitivity.
- Pain forward the ear, vanishing usually after some days of regular use, or becoming worse (in this last case, use a weaker forwarding strap, or consult a doctor).
- Hypersalivation that decreases after a few days of regular use, dry mouth and, in very rare cases, gag reflex.
- Change in dental occlusion (position of each jaw in a closed mouth). If the lower jaw does not return to its original position when the mouthpiece is removed, discontinue use and seek medical advice.

How does the device work?

This device is based on the mandibular advancement principle. It consists of pulling the lower jaw forward a few millimetres in order to free the air intake passage and release the back of the tongue.

Indications

- Snoring.
- Mild-to-moderate obstructive sleep apnoea (medical consultation recommended).

Contraindications for use

- Wearing a removable or partial dental prosthesis.
- Having mandibular joint pain.
- Loose teeth, instability of teeth, upper or lower jaw with less than 10 teeth.
- Under 18 years of age.
- Bruxism (clenching or grinding of teeth).

Important information

- Se a diminição do ressonar não for suficiente, use uma banda de valor superior (por exemplo n.º 5 em vez de n.º 4).

Tabela de valores indicativos para o avanço mandibular

| | | | | | | | | |
|---------------|---|---|-----|---|-----|---|------|----|
| Bandas nº. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Α νανσος (mm) | 0 | 3 | 4,5 | 6 | 7,5 | 9 | 10,5 | 12 |

PL Aparat nązbny MAD zapobiegający chrapaniu i bezdechowi sennemu

Wyrób medyczny
Instrukcja dopasowania na ciepło i użytkowania

Zawartość opakowania:

- Górna nakładka doustna z 1 zaccepem z przodu (A)
- Dolna nakładka doustna z 2 zaccepami z tyłu (B)
- Płytki do wycisku (C)
- Pejzmnik do przechowywania aparatu (D)
- Zestaw 8 elastycznych paseków (E)
- Phywający termometr (czarna tarcza z zieloną częścią środkową) (F)
- Omstrzka do obsługi (G)

Jak działa Somnoff?

Działanie tego wyrobu polega na wysynchroniu zachwy użytkownika. W ten sposób szczęka dolna zostaje odciążona o kilka milimetrów do przodu, zwiększając przepływ wydychanego powietrza i uwalniając tylną część języka.

Zalecenia

- Chrapanie.
- Łagodna lub umiarkowana postać obturacyjnego bezdechu sennego (zalecana konsultacja z lekarzem).

Nie należy używać Somnoff, gdy

- Używnia jest ruchoma lub częściowa proteza dentytyczna.
- Odczuwasz ból.
- Zęby są ruchome, niestabilne, w szcące lub zachwie występuje mniej niż 10 zębów.
- W wieku poniżej 18. roku życia.
- W przypadku brukizmu (zaciskanie lub zgrzytanie zębami).

⚠ Ważne

- Zaleca się odbycie konsultacji z lekarzem przed zastosowaniem aparatu, a także regularne wizyty w celu kontroli uzębienia i szcęk.
- W razie wątpliwości co do stanu zdrowia uzębienia, koniecznie skonsultuj się ze stomatologiem.
- Obturacyjny bezdech senny może być efektem odczuwania zmęczenia w ciągu dnia. Warto wówczas skontaktować się ze swoim lekarzem w celu przeprowadzenia pełnej kontroli.
- **Nie należy pozostawiać aparatu ani żadnych jego części w zasięgu dzieci lub zwierząt!**

Używanie aparatu Somnoff może powodować

- Wrażliwość zębów.
- Odczuwanie bólu w przedniej części ucha, który ustępuje zwykle po kilku dniach regularnego używania wyrobu lub nasila się (w tym ostatnim przypadku należy zastosować słabszy pasek mocujący lub skonsultować się z lekarzem).
- Nadmierne ślinienie się, które ustępuje po kilku dniach regularnego używania wyrobu, suchość w ustach i odruch wymiotny (w bardzo rzadkich przypadkach).
- przesunięcie zębów lub zmiana zgryzwy (przy zamkniętych ustach). Jeżeli po wyjściu aparatu szczęka dolna nie powraca do swojej pierwotnej pozycji, zaprzestań używania wyrobu i zasięgnij porady lekarza.

- Jeśli jakiegokolwiek działania niepożądane nie ustąpi, zaprzestań używania wyrobu i skonsultuj się z lekarzem.
- W razie poważnego zdarzenia skontaktuj się z producentem lub z właściwym organem.

Pielegniania i przechowywanie

Codziennie używanie:

- Rano wyjmij aparat, przepłucz go **wyłącznie** czystą wodą, a następnie oczysz delikatnie dedykowaną szcztetką do zębów.
- Pozostaw na cały dzień w pojemniku z ciepłą wodą i tabletką do czyszczenia protez, z dala od bezpośredniego światła, w temperaturze pokojowej.
- Przed ponownym umieszczeniem w jamie ustnej na noc przepłucz go czystą wodą. UWAGA: jeśli nie zamierzasz używać wyrobu przez dłuższy czas, dokładnie go wysusz i umieść w pojemniku do przechowywania.

Okres przydatności i gwarancja

Średni okres przydatności wyrobu to od 8 do 15 miesięcy, w zależności od sposobu jego pielegnacji, kwasowości w jamie ustnej użytkownika i naprżeń mechanicznych, jakim jest on poddawany.

Aparat należy wymienić najpóźniej po 18 miesiącach używania.

Gwarancji podlegają wyłącznie wady fabryczne.

⚠ Sprwadź dziennie ogólny stan wyrobu.
- Aparat należy bezwzględnie wymienić w przypadku widocznych uszkodzeń.

Usuwanie

Pod koniec jego żywotności wyrzuć aparat do kosza.

Dopasowanie do uzębienia (formowanie termiczne) i instalacja

A – Dostosowywanie górnej nakładki doustnej:

- Włóż termometr do garnka wypelnionego zimną wodą do wysokości 7 – 8 cm.
- Podgrzej wodę.
- Wyłącz podgrzewanie, kiedy w środkowej części termometru nastąpi zmiana koloru z zielonego na czerwony (optimalna temperatura: 80°C).
- Usuń śródko ciepłą i pozostaw górną nakładkę w ciepłej wodzie na około 3 minuty.

WAZNE: nie pozostawiaj nakładki doustnej we wrzącej wodzie.

WAZNE: pobierz wyścig w ciągu 10 – 15 sekund od wyjścia wyrobu z garnka.

- Stań przed lustrem. Wyjmij górną nakładkę z gorącej wody za pomocą łyżki i potrząśnij nią, aby usunąć nadmiar wody.
- Włóż nakładkę doustną tak, aby środkowy zaccep był wyrównany względem dwóch górnych środkowych śleczek.
- Dopasuj szerokość nakładki doustnej do rozmiaru szcęki, aby prawidłowo wprowadzić zęby w zrownie.
- Przytrzymując nakładkę doustną w ustach jedną ręką, drugą ręką włóż płytkę do wycisku.
- Zaciśnij mocno zęby, aby pobrać wyścik zębów.
- Mocno zaciskając zęby, palcami docisnij przednią część nakładki doustnej do zębów.
- Rozluźnij zacisk zębów i przepłucz usta zimną wodą.
- Pozostaw nakładkę w ustach na dwie minuty, aby wystygła.

B – Dostosowywanie dolnej nakładki doustnej:

- Powtórz czynności z powyższych punktów od 1 do 12 dla dolnej nakładki doustnej bez używania płytki do wycisku. Przejrzęaj jednak następujących instrukcji:
 - Pozostaw górną nakładkę doustną w ustach, ale wyjąć płytkę do wycisku.
 - Wysrookuj środkową szczelinę dolnej nakładki względem zaczeput na nakładce górnej.
- Mocowanie paska:**
 - Odetnij pasek z oznaczeniem nr 4 przy użyciu nożyka lub nożyчек. Zachowaj pozostałe paski.
 - Odetnij paski z oznaczeniem nr 4 przy użyciu nożyka lub nożyček. Zachowaj pozostałe paski.
 - Umieść otwory znajdujące się na końcach paska na uchwytach dolnej nakładki i przekręć o 1/4 obrotu, aby je zablokować.

C – Mocowanie paska:

- Odetnij pasek z oznaczeniem nr 4 przy użyciu nożyka lub nożyček. Zachowaj pozostałe paski.
 - Odetnij paski z oznaczeniem nr 4 przy użyciu nożyka lub nożyček. Zachowaj pozostałe paski.
 - Umieść otwory znajdujące się na końcach paska na uchwytach dolnej nakładki i przekręć o 1/4 obrotu, aby je zablokować.
- Ocenianie jakości wyściku zębów**
- Komfort i dopasowanie nakładek doustnych zależą od liczby zękatu i rozmieszczenia zębów.
 - Sprawdź, czy uzębienie zostało prawidłowo oddcienięte w nakładce. Jeśli się to nie udało, powtórz powyższą procedurę, dobrze sprawdzając temperaturę i dociskając **z odpowiednią siłą**, aby uformować aparat.
 - W razie wystąpienia części, które przeszkadzają w masie termicznej, można je odciąć.

⚠ Zabrania się wprowadzania jakiegokolwiek innych zmian w wyrobie.

Regulacja wysunięcia zachwy przy użyciu elastycznych paseków

- W pierwszym tygodniu używania zaleca się zakładanie aparatu jedynie co drugą noc, aby przyzwyczaić się stopniowo do noszenia tego typu urządzenia i dokładnie go wyregulować.
- Najlepiej jest zacząć od paska nr 4. Numer ten odpowiada wysunięciu dolnej szcęki o około 6 mm w stosunku do jej normalnej pozycji bez tego wyrobu. Zwykle wystarczą wysunięcie zachwy o 4,5 – 7,5 mm.
- W zależności od indywidualnej budowy, prawdziwe wartości mogą się różnić. Jeśli siła wywierana na zachwie jest zbyt duża i odczuwa się dyskomfort, należy użyć paska z niższą wartością (np. nr 3 zamiast nr 4).
- Jeśli ograniczenie chrapania jest niewystarczające, należy użyć paska z wyższą wartością (np. nr 5 zamiast nr 4).

Tabela orientacyjnych wartości zaawansowania zachwy

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|-----|---|-----|---|------|----|
| Nr taśmy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Przesunięcie (mm) | 0 | 3 | 4,5 | 6 | 7,5 | 9 | 10,5 | 12 |

FI Alaleuan asentoa muokkaava laite kuorsaauksen ja uniapnean hoitoon

Lääkinnällinen laite Lämpömuovaus- ja käyttöohjeet Pakkauksen sisältö:

- Suun ylämuotti, jossa on 1 koukku edessä (A)
- Suun alamuotti, jossa on 2 koukku taakana (B)
- Lämpömuotoilulevy (C)
- Ilmava säilytysrasia (D)
- 8 joustavan hinnan sarja (E)
- Veden lämpötilan osoitin (musta levy, jossa vihreä keskiosa) (F)
- Käyttöohje (G)

Kuinka laite toimii ?

Tämän laitteen vaikutus perustuu alaleukaan eteenpäin työntävään periaatteeseen. Laite työntää alaleukaa eteenpäin muutamaa millimetriä, mikä seurauksena nielun takaaosa pysyy avoimena niin, että hengitystiet pysyvät aukki.

Käyttöaiheet

- Alaleuan niekittely.
- Hampaiden löystyminen, epävaka, tai jos ylä- tai alahammasrivistöä on alle 10 hammasta.

- Alle 18-vuotiaat.

- Bruksismi (hampaiden pureminen tai narskuttaminen).

⚠ Tärkeää tietoa

- Aikaisempi lääkärintarkastus ja säännölliset hampaiden ja leukojen tarkastukset ovat suositeltavia.
- Jos olet epävarma hampaidesi terveydestä, käänny hammaslääkäriin puoleen.
- Suojien lääkeriistä, joka vähenee muuttaman päivän säännöllisen käytön jälkeen, kuiva suu ja erittäin harvoissa tapauksissa oksennusrefleksi.
- Muutokset hampaiden purenta-alueella (ylä- ja alaleuan suhteellinen asento suun ollessa kiinni). Jos alaleuka ei palaa alkusasentoonsa, kun suukappalet poistetaan, älä jätä suukappaleten käyttöä ja hakeudu lääkäriin vastaanotolle.

Mahdolliset haittavaikutukset

- Hampaiden arkuus.
 - Korvan seudun kipua, joka yleensä häviää muutamassa päivässä säännöllisen käytön myötä tai saatua pahentua (jälkimmäisessä tapauksessa käytä pidempää hihnaa tai käänny lääkäriin puoleen).
 - Sylien lääkeriistä, joka vähenee muuttaman päivän säännöllisen käytön jälkeen, kuiva suu ja erittäin harvoissa tapauksissa oksennusrefleksi.
- Muutokset hampaiden purenta-alueella (ylä- ja alaleuan suhteellinen asento suun ollessa kiinni). Jos alaleuka ei palaa alkusasentoonsa, kun suukappalet poistetaan, älä jätä suukappaleten käyttöä ja hakeudu lääkäriin vastaanotolle.
 - Jos epämukavat haittavaikutukset jatkuvat, lopeta laitteen käyttö ja käänny lääkäriin tai hammaslääkäriin puoleen.
 - Vakavan vaarantilanteen sattessa ota yhteyttä valmistajaan tai toimivaltaiseen viranomaiseen.

Ylläpito ja säilytys

Säilyttämien käyttö:

- Poista suukappale aamulla ja huuhtele se **peikällä** puhtaalla vedellä, ja puhdista sitten varoen siihen tarkoitettua hambaharjalla.

- Jätä se päivän ajaksi astiaan, jossa on lämmintä vettä ja hammaslaitteen puhdistus-tabletti: pidä huoneenlämpötilassa alkaä astiata suoralle valolle.
- Huuhtele puhtaalla vedellä ennen laitteen laittamista takaisin suuhun yöksi.
- HUOM.: Jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan, kuivaa se huolellisesti ja laita se säilytysrasiaan.

Käyttöikä ja takuu

Laitteen keskimääräinen käyttöikä on 8-15 kuukautta, riippuen sen hammaslaitteen puhdistus-tabletti: pidä huoneenlämpötilassa alkaä astiata suoralle valolle.
- Ett set mitä äita flexiäa remmar (E)
- En indikator för vattentemperatur (svart skiva med en grön mitt) (F)
- En bruksvaning (G)

Vaihda suukappale enintään 18 kuukauden käytön jälkeen.

Laitteen takuu koskee vain valmistusvikoja.

- Tarkista laitteen kunto päivittäin.
- Laite on valhettavaa uuteen, jos materiaalisia on halkeamia, murtumia tai hajoamista.

Häivittäminen

Heita laite elinkaarensa lopussa roskakorin.

Laitteen adaptointi hampaisiin (lämpömuovaus) ja säätäminen

A – Suun ylämuotin mukautus:

- Aseta lämpömittari kattilaan, jossa on 7–8 cm kylmää vettä.
 - Kuunnenna vesi.
 - Sammuta liesi, kun lämpömittarin keskiosa siirtyy vihreästä punaiseen (optimaalinen lämpötila: 80 °C).
 - Jätä ylämuotti kuumaan veteen 3 minuuttisi. **TÄRKEÄÄ:** Älä jätä suumuottia kiehuvaan veteen.
- TÄRKEÄÄ:** Ota lämpömuotti 10-15 sekunnin kulussa siitä, kun laite on otettu kattilasta.
- Asetu pelliin eteen. Ota muotti pois kuumaasta vedestä lusikalla ja ravista ylimääräinen vesi pois.
 - Aseta suumuotti kohdistaan keskikoukun kahteen yläetuhampaseen.
 - Säätä muotti leveys leuan kokoon, jotta vastaa luonnollista leveyttä.
 - Pidä muottia suussa yhdellä kädellä ja aseta lämpömuotti toisella kädellä.
 - Ota hampaiden jäljennös puremalla hampaat tiukasti yhteen.
 - Pidä hampaat tiukasti yhdessä ja paina muotin etupinta hampaita vasten sormillasi.
 - Vapautta purenta ja huuhtele suu kylmällä vedellä.
 - Anna muotin jäähtyä suussa 2 minuuttia.

- B – Suun alamuotin mukautus:**
- Toista **samat toimenpiteet**, jotka kuvataan kohdissa 1-12, alamuotilla ilman lämpömuotoilulevyä. Noudata kuitenkin seuraavia ohjeita:
 - Om oymptomen kvarstår efter avslutad användning, be om en medicinsk bedömning.
 - I händelse av en allvarig incident, kontakta f abrikanten eller behörig myndighet.

- Pidä ylämuotti suussa, mutta poista lämpömuotti.
- Aseta alamuotin keskilinja vastaanaman ylämuotin kiinnityshäkkä.

C – Hinnan kiinnittäminen:

14 - Irrota hihna nro 4 leikkurilla tai saksiilla. Säilytä loput hiinat.

15 - Kiinnitä ylämuotin kiinnityshäkkä hinnan keskikoohon ja käänä neilänneskiertos.

16 - Aseta hinnan päissä olevat aukot alamuotin kiinnityshakoihin ja lukitse käntämällä neljänneskiertos.

Hampaiden lämpömuotin laadun arviointi

- Suumuotien käyttömukavus ja istuvuus riippuvat hampaiden määrästä, muodosta ja jakautumisesta.
- Tarkista, että muotissa on havaittavissa selkeitä jäljennökset hampaista. Mikäli näin ei ole, toista lämpömuottuluu ja varmista, että lämpötila on oikea ja että laitetta muotoilaessa käytetään tarpeeksi voimaa.
- Kaikki lämpömuovattavassa materiaalisia olevat häiritsevät osat voidaan poistaa leikkaamalla.

⚠ Kaikki muut laitteet ovat ehdottomasti kiellettyjä.

Kuorsaauksen säätäminen joustavilla hihnoilla

- Ensimmäisen käyttöviikon aikana suukappaletta on hyvä käyttää vain joka toinen yö niin, että laitteen käyttöön totutaan vähitellen ja sitä voidaan hienosäätää.
- Suosittelemme käytämään aluksi hihnaa nro 4. Tämä numero vastaa alaleuan liikkumista noin 6 mm eteenpäin suhteessa sen normaalisenttoon ilman laitetta. Tävaliselti leuan siirtymä 4,5-7,5 mm viikstä.
- Hampaiden eri morfologioista johtuen todellinen arvo voi vaihdella. Jos leukaan kohdistuva veto on liian voimakas ja tuntuu epämukavalta, käytä alhaisemman arvon hihnaa (esim. nro 3, eikä nro 4).
- Jos kuorsaus ei vähene riittävästi, käytä suuremman arvon hihnaa (esim. nro 5, eikä nro 4).

Alaleuan etenemisen ohjeellisia arvoja koskeva taulukko

| | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|-----|---|-----|---|------|----|
| Bändi nro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Eteneminen (mm) | 0 | 3 | 4,5 | 6 | 7,5 | 9 | 10,5 | 12 |

SE Skena för att dra fram underkäken, mot snarkning och andningsuppehåll

Medicinsk produkt
Instruktion för termomodellering och användning

Förpackningens innehåll:

- En övre snarkskena upp till med 1 krok fram till (A)
- En nedre snarkskena med 2 krokar bak till (B)
- En avtryckspatta (C)
- En ventilerad förvaringsburk (D)
- Ett set med äta flexiäa remmar (E)
- En indikator för vattentemperatur (svart skiva med en grön mitt) (F)
- En bruksanvisning (G)

Hur fungerar skenan?

Principen för skenan är att dra fram underkäken. Den drar fram underkäken några millimeter, vilket har materiaalisia on halkeamia, murtumia tai hajoamista.

Indikationer

- Snarkning.
- Mild till måttligt obstruktiv sömnapné (medicinsk konsultation tillrådligt).

Kontraindikationer

- Tandprotës, helt eller delvis löstagar.
- Smärta i käkleder.
- Lossnande tänder, instabilt tandstatus, överkäke eller underkäke med mindre än 10 tänder.
- Älder under 18 år.
- Bruksism (sammanbitning eller gnissling av tänderna).

⚠ Viktig information

- En föregående medicinsk konsultation och regelbunden kontroll av tandstatus och käkar rekommenderas.
- I händelse av tvivel om tandhälsa eller käkarnas tillstånd, konsultera er läkare-tandläkare för en bedömning innan produkten används.
- Om du känner dig trött under dagen kan du lida av obstruktiv sömnapné, kontakta din läkare för en fullständig utredning.
- **Lämma inte munstycket eller dess delar inom räckhåll för barn eller djur!**

Möjliga biverkningar

- Tandkänslighet.
- Smärtor framför örat, försvarinen normalt gradvis efter några dagars regelbunden användning, eller underkäke med mindre än 10 tänder.
- Hypersalivation som minskar efter några dagars regelbunden användning, muntorrhet, och i mycket sällsynta fall, kräkreflex.
- En förändring av tändernas ocklusionsson (över- och underkäkens relativa läge vid stängd mun). Sluta använda den och uppsök läkare om underkäken inte återgår till ursprungligt läge när munstycket tas bort.

⚠ Om symptomen kvarstår efter avslutad användning, be om en medicinsk bedömning.

- I händelse av en allvarig incident, kontakta f abrikanten eller behörig myndighet.

Underhåll och förvaring

Daglig användning:

- Ta bort munstycket på morgonen, skölj **endast** med rent vatten och rengör sedan försiktigt med en speciell tandborste.
- Låt det ligga i en behållare med varmt vatten med en rengörings-tablett för proteser under hela dagen, på avstånd från direkt ljus och rumstemperatur.

- Skölj med rent vatten innan du stoppar in det i munnen för natten. Torka skenan ordentligt och lägg den i förvaringsburken om den inte ska användas under en längre tid.

Livsängd och garant

Skenan har en genomsnittlig livsängd på 8 till 15 månader, beroende på hur den underhålls, surheten i användarens mun och den mekaniska påfrestningen den utsätts för.

Byt munstycket efter högst 16 månaders användning.

Produkten är inte garanterad för utlömt för fabrikationsfel.

⚠ Kontrollera dagligen skenas allmänna skick.
- Det är helt nödvändigt att byta ut den om det uppkommit sprickor, skador eller degradering av materialiet.

Avfalls hantering

När användningstiden är slut kastas produkten i soporna.

Anpassning till tanduppsättningen (termomodellering) och justering

A – Anpassa den övre snarkskenan:

- Lägg termometern i en kastrull som innehåller 7-8 centimeter kallt vatten.
- Värm upp vattnet.
- Stäng av värmen när termometers mitt skifrar från grönt till rött (optimal temperatur: 80 °C).
- Lämna den övre skenan i 3 minuter i det varma vattnet.

VIKTIGT: Lämna inte snarkskenan i kokande vatten.

VIKTIGT: Ta avtrycket inom 10-15 sekunder efter att du tagit bort skenan från kastrullen.

- Ställ dig framför en spegel. Ta upp skenan ur det varma vattnet med en sked och skaka den för att få bort vattnet.

- Sätt in snarkskenan och rikta in den centrala kroken mot de två övre centrala framtänderna.
- Justera snarkskenas bredd i förhållande till käkens storlek, så att kindtänderna blir väl omfattade.
- Håll kvar snarkskenan i munnen med en hand och för in avtrycksplattan med den andra handen.

- Bit ihop ordentligt för att ta tandavtrycket.

- Bit ihop hårt och pressa framsidan av snarkskenan mot tänderna med fingrarna.

- Släpp efter på trycket och skölj munnen med kallt vatten.

12 - Låt svalna två minuter i munnen.

B – Anpassa den nedre snarkskenan:

- Upprepa samma procedur som beskrivs i punkt 1 till 12 för den nedre snarkskenan utan att använda avtrycksplattan. Men iakttä följande instruktioner:
 - Håll den övre snarkskenan i munnen men ta bort avtrycksplattan.
 - Placera den centrala skåran i den undre skenan i linje med kroken i den övre skenan.

C – Anpassa remmen:

- Ta loss remmen som är märkt -4 med en cutter eller en sax. Spara de övriga banden.
- För in den övre skenan krok i det centrala hålet på bandet och vrid ett kvarts varv.
- Placera hälen i ändarna på bandet i den undre skenas krok och vrid ett kvarts varv för att låsa.

Utvärdera kvaliteten på tandavtrycket

- Snarkskenas komfort och passform beror på antalet, formen och tändernas spridning.
- Kontrollera att tanduppsättningen gett ett bra avtryck i skenan och, om så inte är fallet, gör om avtrycksgängningen med noggrant iakttagande av temperaturen och med **tillräcklig kraft** för att forma skenan.
- De eventuellt besvärande delarna av det termomodellerbara materialet kan skäras bort.
⚠ Allt annan förändring av apparaten är strängt förbjuden.

Justera skenan för att dra fram underkäken med flexiäa remmar

- Under den första veckans användning är det lämpligt att endast bära munstycket varannan natt för att gradvis vänja sig vid att bära enheten och finjustera dess justering.
- Vi rekommenderar att du börjar med remsan nr 4. Denna siffra sammanfaller med en underkäkens framskjutning på cirka 6 mm i förhållande till dess normala position utan skenan. Skena för att dra fram underkäken på 4,5 till 7,5 mm är vanligtvis tillräckligt.
- Allt efter formen på tanduppsättningen kan det reella värdet på framdragnigen variera. Om dragkraften som utövas på käken är för stark och oönskväm kan du använda en rem med lägre värde (t.ex. nr 3 i stället för nr 4).
- Om snarkningen inte avtar tillräckligt mycket kan du använda en rem med högre värde (t.ex. nr 5 i stället för nr 4).

| Band nr | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------|---|---|-----|---|-----|---|------|----|
| Förskjutning (mm) | 0 | 3 | 4,5 | 6 | 7,5 | 9 | 10,5 | 12 |

- | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |