



SleepPro Contour

Anleitung Manuel Handleiding Manual



DEUTSCH

Lesen Sie die Anleitung vor der Anwendung von SleepPro Contour

SleepPro Contour Anti SchnarchMundstück

Das SleepPro Contour ist ein ganz einfach manuell einstellbares Anti-Schnarch-Mundstück und die neueste Ergänzung im Sortiment von Schnarchschienen. Auf Anfrage von Ärzten und Patienten hat SleepPro die SleepPro Contour entwickelt mit einer perfekten Passform für den bequemen Gebrauch. Die SleepPro Contour behandelt auch Erwachsene auf ärztlichen Rat. Es entspricht der EU-Richtlinie 93/42 / EWG für medizinische Geräte und ist registriert bei der MHRA-Supervisor (www.mhra.gov.uk), in London unter der Nummer CA 012536.

Verwendung für SleepPro Contour:

- Wird hauptsächlich verwendet, um das Schnarchen zu stoppen.
 - Bei leichteren bis mittelschweren Obstruktionen Schlafapnoe e (bei Erwachsenen).*
 - bei CPAP-Intoleranz.*
 - bei Patienten auf Reisen die CPAP nicht verwenden können.*
- *Auf Anraten eines Arztes oder Spezialisten

Wir raten Ihnen dazu, sich im Voraus mit Ihrem Arzt oder Zahnarzt zu besprechen, wenn Folgendes auf Sie zutrifft:

- Funktionstörung des Kiefergelenks.
- Verwendung von Zahnersatz.
- Kronen.
- Parodontitis.
- Unterschiede zwischen der Größe der Zähne.
- Schnell auftretender Würgereflex.
- Zentrale Schlafapnoe.
- Eine (leichte) Einschränkung des Unterkiefers bei der Bewegung nach vorne.

Einzigartige Produkteigenschaften von SleepPro Contour

- Ergonomisches Design des Obermaterials und Unterkiefer-schublade.
- Flexible Bänder die manuell verstellbar sind, können auf den Unterkiefer von 0 bis 12 mm eingestellt werden und bewegen ihn dadurch.
- Einfache Einstellungsverfahren für optimale Benutzer-freundlichkeit und bequeme Verwendung.
- Thermopolymerfutter für eine robuste und bequeme Passform.
- Sehr einfache Anbringung für optimale Nutzung des Mundstücks.
- Extra Komfort durch glattes Außenprofil.
- Feste Atemlöcher für freies Atmen durch den Mund.

Die SleepPro Contour besteht aus zwei Schienen: eine Backenschiene für den Oberkiefer und eine für den Unterkiefer. Jedes Teil ist gefüllt mit einem abgestimmten thermoformbaren Polymergemisch. Mit den verstellbaren und flexiblen Bändern kann die Bewegung und Position des Unterkiefers sehr genau eingestellt und justiert werden. Dies löst die Spannung in den oberen Atemwegen; das weiche Gewebe wird nicht mehr belastet und Schnarchen wird verhindert.

Häufig gestellte Fragen:

Wie funktioniert SleepPro Contour?

Die häufigste Ursache für Schnarchen ist die verringerte Luftzufuhr über die oberen Atemwege, was durch das Nachlassen der Muskelkraft verursacht wird. Die Atemwege erschlaffen und beeinträchtigen die Atmung dadurch erheblich. Ein SleepPro Mundstück hält dem Unterkiefer leicht nach vorne und verlängert dadurch die Atemwege. Der Rachen öffnet sich und vibriert nicht mehr. Dadurch verschwindet das Schnarchgeräusch.

Funktioniert es bei mir?

SleepPro-Geräte funktionieren in den allermeisten Fällen. Möglicherweise müssen Sie einige Anpassungen vornehmen. Die Form ist veränderlich durch Wärmen und Längenveränderung der Bänder. Siehe Probleme für mehr Informationen.

Wie lange dauert es bei Verwendung von SleepPro Contour, mit dem Schnarchen aufzu hören?

Das SleepPro Contour sollte sofort seine Wirkung zeigen. Wenn nicht, sollten Sie das Mundstück erneut anpassen und einen weiteren Versuch starten - siehe Probleme lösen. Sobald das Schnarchen aufhört, haben Sie Gewissheit. Stellen Sie auf jeden Fall sicher, dass Sie es richtig an den Unterkiefer anbringen, das

Schnarchen wird weniger und kann sogar komplett verschwinden. Hier ist es wichtig, die bequemste und optimalste Passform zu finden. Falls unsere Tipps zur Fehlerbehebung nicht ausreichen, dann kontaktieren Sie uns.

Wie lange hält eine SleepPro Contour?

Es gibt viele Faktoren, die die Lebensdauer Ihres SleepPro Contour beeinflussen. Sie können zur längeren Lebensdauer Ihres SleepPro Contour mit der richtigen Behandlung beitragen. Zum Beispiel spielen Zähneknirschen im Schlaf und die richtige Hygienebehandlung beim Säubern eine große Rolle. Wir haben einige Kunden die nach sechs Monaten auf uns zurückkommen und viele andere, die erst nach zwei Jahren ein neues Produkt bestellen.

Wie pflege ich meine SleepPro Contour?

Sie können Ihre SleepPro Contour gründlich mit sauberem Wasser waschen und einer speziellen Zahnbürste reinigen. Verwenden Sie keine Zahnpasta. Diese kann sich auf das Material auswirken und erhöht die Wahrscheinlichkeit an Fleckenbildung. Kurz in Mundwasser einweichen Oder auch Zahreiniger zur Hilfe nehmen, um das Mundstück frisch zu halten. Einige Produkte können schädlich sein für das Material und die die Lebensdauer dadurch verkürzen. Speziell für unsere Mundstücke bieten wir Brausetabletten an, die Ihre SleepPro Contour frisch halten. Die Brausetabletten sind gut getestet und greifen im Gegensatz zu vielen anderen Produkten das Material des Mundstücks nicht an. Sie finden die Brausetabletten auf unserer Website und können sie dort bestellen.

Kann ich SleepPro Contour benutzen wenn ich an Schlafapnoe leide?

Die meisten Menschen mit obstruktiver Schlafapnoe (OSAS) Schnarchen, aber nur ein geringer Anteil von Schnarchern hat OSAS. Wenn Ihr Partner bei Ihnen Atempausen bemerkt während Sie schlafen oder wenn Sie tagsüber starke Müdigkeit aufweisen, dann raten wir Ihnen dazu, sich an einen Arzt zu wenden und gegebenenfalls an einer Schlaftherapie in einer Klinik teilzunehmen. CPAP-Therapie und Unter Kiefer Förderung sind beides mögliche Behandlungen für bestimmte Fälle von OSAS, beide Therapien sollten immer von einem Facharzt begleitet werden.

Ich atme durch meinen Mund wenn ich schlafe. Kann ich dann eine SleepPro Contour formen und tragen?

Ja. Unsere SleepPro Mundstücke haben große Atemlöcher für eine einfache Atmung.

Wie oft kann ich meine SleepPro Contour verändern und formen?

Sie können Ihre SleepPro Contour beliebig oft verändern und umformen, jedoch lässt die Gelschicht nach dem vierten oder fünften Mai nach und es wird schwieriger die beliebige Form zu erstellen.

Als ich nach der ersten Nacht am Morgen aufwachte, fühlte sich mein Kiefer wund an, als wäre er nach vorne geschoben worden. Ist das normal?

Wir hören das öfter. Es ist ein normaler Muskelschmerz, der nach Anstrengung der Muskeln im Kiefer entsteht. SleepPro-Benutzer müssen sich an dieses neue Gefühl gewöhnen. Es ist nur kurzzeitig vorhanden, da der Kiefer sich schnell in seine normale Position zurücksetzt. Je länger Sie das Mundstück benutzen, desto weniger wird dieses Gefühl vorhanden sein, weil die Kiefermuskeln sich bei längerer und regelmäßiger Verwendung an diese Haltung gewöhnen.

Kann ich eine SleepPro Contour verwenden wenn ich Zahnersatz habe?

Wir haben viele Kunden mit Zahnersatz, einige mit erfolgreichem Ergebnis und manche nicht. Die meiste Belastung beim Tragen des SleepPro Contour ruht auf den Vorderzähnen. Wenn die Vorderzähne noch intakt sind, dann sollte die Kombination von SleepPro Contour und Zahnersatz kein Problem sein. Wenn Sie keine Vorderzähne mehr haben, können Sie eine speziell angepasste SleepPro Custom ausprobieren um zu sehen, ob es für Sie damit besser funktioniert.

Kann ich SleepPro Contour die ganze Nacht tragen?

Die meisten können es die ganze Nacht ohne Probleme tragen. Einige können es nur halbe Nacht. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, dann probieren Sie, das Mundstück erneut aufzuwärmen und es besser anzupassen. Eine andere Möglichkeit wäre es, sich für ein eigenes angepasstes SleepPro Custom zu entscheiden. Dieses Mundstück wird auf einer Grundlage von Abdruck der Zähne gemacht (hergestellt mit einem Zahnersatz), was eine nahezu perfekte Passform gewährleistet. Dadurch sinkt auch das Risiko stark, dass das Mundstück während des Schlafs aus dem Mund fällt. Die individuell angepasste Form von SleepPro Custom ist einziges leichter im Tragekomfort. Einige haben zu Beginn Schlafstörungen mit einem Mundstück. Es ist aber in der Regel so, dass sich im Laufe der Zeit jeder an das Mundstück gewöhnt. Es wird dann zum festen Bestandteil einer schnarchfreien Nacht.

Meine Weisheitszähne drücken gegen mein Zahnfleisch, wenn ich meinen Kiefer nach vorne bewege und das verursacht Schmerzen. Was kann ich tun, um dem vorzubeugen?

Stellen Sie in diesem Fall die Verwendung des Geräts ein suchen Sie den Rat Ihres Zahnarztes. Es kann sein, dass die Weisheitszähne den Kiefer nach vorne bewegen und dadurch die Möglichkeit besteht, dass das Schnarchen noch schlimmer wird. Unter Umständen ist es hierbei angebracht, die Weisheitszähne zu entfernen um weiteren Unannehmlichkeiten vorzugehen.

Mein Arzt sagte...

Die allgemeine Regel ist immer in erster Linie den Rat des Arztes zu folgen. Wenden Sie sich in jedem Fall an Ihren Arzt oder Zahnarzt. Ihr Mediziner weiß, was für Sie richtig ist. Wenn Sie zur regelmäßigen Kontrolle gehen, dann teilen Sie Ihrem Arzt mit, dass Sie eine Unterkieferschiene (MRA) verwenden.

SleepPro Contour Anpassen

Bitte lesen Sie diese Anweisungen, bevor Sie Ihre SleepPro Contour anwenden

Im Paket

- A Eine obere Schublade (upper)
- B Unteres Fach (lower)
- C Streifen mit Riemen x2
- D Bogenförmiger (Montage-) Griffz

Sie brauchen auch

- Eine Schüssel mit frisch gekochtem Wasser
- Kaltes Wasser
- Einen Spiegel

1. a. Stellen Sie zunächst sicher, dass Sie wissen, welche

Schiene für die oberen Zähne ist und welche für die unteren. Die Wörter 'upper' und 'lower' sind am Rand jeder Schiene eingraviert.

Befestigen Sie den bogenförmigen Griff an beiden Tabletts, um ein Mundstück zu bilden.

2. Tauchen Sie das für drei Minuten in frisch gekochtes Wasser oder bis der Gel weich ist.

Entfernen Sie das erhitze Mundstück nach drei Minuten aus dem Wasser und tropfen den Überschuss warmes Wasser ab.

Caractéristiques

- Gouttières ergonomiques pour les

3 Überprüfen Sie, ob das Mundstück nicht zu heiß oder warm ist, indem Sie es mit dem Handrücken berühren und dann in den Mund stecken.

Legen Sie die Schiene als erstes über die Vorderzähne. Platzieren Sie die Zähne so nah wie möglich an der Vorderseite der Schiene. Halten Sie die Mittellinie auf dem Mundstück vertikal an die zwei Vorderzähne.

4 Drücken Sie dann Ihren Unterkiefer vorsichtig an die unterste Schiene. Die Zähne müssen sich in der Mitte der Gelschicht befinden.

Dann beißen Sie fest zu, so dass Ihre Zähne das weiche Gel zu spüren bekommen. Überschüssiges Gel wird dabei nach außen gepresst und nach oben gedrückt. Sie können das überschüssige Gel mit einem nassen Finger fest gegen die Zähne drücken. Dann lassen Sie das Gel 30 bis 40 Sekunden lang im Mund abkühlen.

5 Danach holen Sie sich den Abdruck aus dem Mund und halten ihn unter kaltes Wasser um ihn auszuspülen. Das Gel wird nun verhärtet. Fühlt sich das überschüssige Gel unangenehm an, weil es zu weit auf dem Zahnfleisch ist, können Sie das überschüssige Gel mit einer Schere entfernen, so lange es noch warm ist.

Zufrieden mit der Passform? Lassen Sie das Mundstück nun zwei Minuten in kaltem Wasser abkühlen. Entfernen Sie den bogenförmigen Griff und bewahren Sie ihn für zukünftige Verwendung auf (wenn Sie das Mundstück zu einem späteren Zeitpunkt wieder umformen wollen).

6 Jetzt können Sie die beiliegenden Bänder an beiden Schienen am Mundstück befestigen. Diese haben verschiedene Längen. Probieren Sie in der Regel zuerst das Mittlere aus. Dieses ist für die meisten Benutzer geeignet. Hört das Schnarchen danach nicht auf, versuchen Sie es mit dem darauffolgenden Kürzeren Paar. Solte Ihr Unterkiefer zu weit vorgezogen sein, dann versuchen Sie es mit der darauffolgenden Größe. Es kann manchmal einige Nächte lang dauern (man braucht etwas Geduld und Ausdauer), bis man die optimale Einstellung und Justierung für sich selbst gefunden hat.

empreintes des arcades dentaires supérieures et inférieures Bielles ajustables de 0 à 12 mm

d'avancée mandibulaire Fixation et retrait faciles des bielles pour un ajustement précis Gel thermoformable pour des empreintes précises et confortables Contours et surfaces lisses pour éviter tout frottement Large espace de respiration buccale

SleepPro Contour comprend 2 gouttières en plastique dur, une pour l'arcade dentaire supérieure, l'autre pour l'arcade dentaire inférieure, remplies d'un gel polymère thermoformable prêt à l'emploi. Des bielles interchangeables permettent d'ajuster précisément l'avancée de la mandibule dégagant les voies aériennes en empêchant le collapsus des muqueuses à l'origine de l'obstruction qui engendre ronflements et apnées.

FAQ: questions les plus fréquentes

Comment SleepPro Contour fonctionne?

La cause principale du ronflement vient de l'obstacle à l'air circulant dans les voies respiratoires, entraînant une vibration du voile du palais pendant la respiration nocturne. Le fait d'avancer légèrement la mâchoire, et donc la langue, ouvre les voies respiratoires et retirent le voile du palais en l'éloignant de vibrer (ou du moins en diminuant sa vibration).

Est-ce que ça marchera dans mon cas?

Pour le savoir, il faut l'essayer! C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons d'essayer d'abord une orthèse bon marché comme SleepPro Contour. Cela fonctionne chez la plupart des gens, même si vous devrez parfois la remouler ou changer de taille de bielles pour atteindre votre but.

Combien de temps faut-il pour savoir si ça marche?

Le résultat est souvent immédiat. Si cela ne fonctionne pas tout de suite, il faut alors changer de bielles ou remouler votre orthèse. Si vous arrêtez de ronfler même pendant seulement quelques minutes, cela prouve que le fait de propulser votre mâchoire vers l'avant est efficace et que vous pourrez arrêter de ronfler sans dépenser une fortune. Ce qu'il vous reste à faire, c'est de trouver la configuration la plus efficace et la plus confortable.

Combien de temps puis-je utiliser mon SleepPro?

Beaucoup de facteurs peuvent influencer la durée de vie de votre SleepPro (si vous grincez ou non des dents la nuit, si vous le nettoyez ou non régulièrement...). Ceci dit, votre appareil devrait durer, en moyenne, entre 6 mois et 2 ans.

Comment nettoyer mon SleepPro?

Après utilisation, passez votre SleepPro sous l'eau en vous aidant éventuellement d'une brosse à dents pour retirer tout débris au niveau des empreintes dentaires. N'utilisez pas de dentifrice qui risquerait de rayer les surfaces et de les tacher.

Un trempage rapide dans une solution de bain de bouche ou de nettoyant pour appareils dentaires peut vous aider mais certains composants chimiques de ces produits risquent de dégrader le plastique de votre orthèse et de réduire sa durée de vie. Aussi nous proposons notre propre produit de nettoyage sous la forme de tablettes effervescentes discrètement mentholées dont la formulation spéciale permet un nettoyage en douceur et sans risque de votre SleepPro.

Puis-je porter un SleepPro en cas de Syndrome d'Apnées du Sommeil?

La plupart des gens qui souffrent du Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS) ronflent, mais seule une minorité des ronfleurs souffre de SAS. Si votre partenaire a remarqué des pauses respiratoires quand vous dormez, ou si vous êtes fatigué au réveil avec somnolence fréquente pendant la journée, vous devriez en parler à votre médecin qui vous conseillera de faire un enregistrement du sommeil auprès d'un médecin spécialiste.

Les orthèses d'avancée mandibulaire sont, avec la ventilation à pression positive (CPAP), un des traitements reconnus pour certains cas de SAS, mais l'indication doit être posée par un médecin spécialiste de cette pathologie (ORL ou pneumologue).

Je respire par la bouche lorsque je dors, est-ce que je pourrai porter un SleepPro?

Oui. Nous avons conçu les produits SleepPro avec de grands espaces de respiration pour respirer facilement par la bouche. Lorsque vous vous allongez pour dormir, votre nez a tendance à se boucher temporairement. C'est normal et dû à la modification de la pression sanguine dans les vaisseaux de la région nasale. La respiration nasale redéveloppe normale en une quinzaine de minutes environ et vous ne devriez donc pas être gênés plus longtemps.

Combien de fois puis-je remouler mon SleepPro?

Vous pouvez remodeler votre SleepPro Contour autant de fois que vous le souhaitez, mais au bout de la quatrième ou cinquième fois, il deviendra moins souple.

Lorsque je me réveille le matin et enlève l'appareil, j'ai l'impression que ma mâchoire reste en avant.

C'est souvent le cas. Alors que certaines personnes ont besoin d'un certain temps pour s'y habituer, vous verrez que votre mâchoire reprendra sa position naturelle et confortable d'elle-même peu de temps après avoir enlevé l'appareil. Plus vous l'utiliserez et plus vous vous habituerez à cette sensation et moins vous la remarquerez.

Est-ce que ça va marcher si je porte un dentier?



SleepPro Contour

Anleitung Manuel Handleiding Manual



ENGLISH

Please read these instructions carefully before fitting your SleepPro

The SleepPro Contour is the latest addition to the SleepPro range of Mandibular Advancement Devices. In response to requests from doctors and patients, the SleepPro Contour has been designed with comfort, fit and adjustability in mind.

The SleepPro Contour treats snoring and sleep apnoea in adults, under medical advice. It is compliant with EU Directive 93/42/EEC for Class I Medical Device and registered with the MHRA under No CA012536.

Conditions suitable for the SleepPro Contour

- Primary snoring
- Mild to moderate obstructive sleep apnoea in adults, under the advice of a medical professional
- CPAP intolerance
- Intermittent use by patients unable to use CPAP when travelling under the guidance and advice of their medical professional

Contraindications

You should seek advice from your medical professional before fitting this device if you have any of the following:

- TMJ dysfunction
- Mobile teeth or crowns, periodontitis, large gaps between teeth
- Over sensitive gag reflex
- Central sleep apnoea
- Limited mandibular advancement

Unique features

- Ergonomic trays to fit upper and lower dental arch
- Adjustable tension straps giving 0-12mm of lower advancement
- Easy attachment/removal of straps for precise adjustment
- Thermopolymer liner for a firm and comfortable fit
- Unique alignment plate to aid easy fitting and ensure maximum benefit from the mouthpiece
- Smooth contoured outer surfaces to prevent rubbing
- Fixed breathing space for open mouth breathers

The SleepPro Contour consists of two hard trays, one made to contour the upper arch and one for the lower. Each tray is filled with a custom-blended, thermo-formable polymer. Interchangeable straps enable precise incremental advancement of the lower jaw, which restores the tension in the upper airway and prevents the soft tissues collapsing and obstructing the upper airway, thereby preventing snoring.

Frequently Asked Questions

How does SleepPro work?

The most common cause of snoring is air being passed through a partially constricted airway, causing vibration of the palate during breathing. A SleepPro mouthpiece works by moving the jaw forwards, which opens up the airway and stretches the palate so that it does not vibrate, or vibrates less.

Will it work for me?

SleepPro devices work for most users, but you may need to make a few adjustments to get it right, such as remoulding or using different length tension straps – see Troubleshooting for more information. Some people have no problems at all, but unfortunately you won't know until you try. This is one of the reasons we suggest trying SleepPro Contour first, as it is an inexpensive option.

How long before I stop snoring with my SleepPro?

The SleepPro should work immediately. If it does not, then you need to adjust the mouthpiece and try again – see Troubleshooting. If the SleepPro stops you snoring for even a short while, then you know that moving your jaw forward works. The task then is to find a comfortable fit. If our Troubleshooting tips above do not help, please contact us for advice.

How long will a SleepPro last?

There are many factors that can affect the life expectancy of your SleepPro. Grinding your teeth while you sleep, how clean you keep it and how you store it will all play a part. We have customers who regularly purchase every six months and others who come back once every two years.

How do I keep my SleepPro clean?

After removing your SleepPro, wash thoroughly in clean water using a toothbrush to help remove any deposits within the teeth imprints. Do NOT use toothpaste to clean your SleepPro, as this will score the surface and make it more susceptible to staining.

A brief soak in mouthwash or denture cleaner will help keep it fresh, but over time some of the chemicals in those products may degrade the plastic and reduce its life expectancy. We do have our own brand of effervescent cleaning tablets, which have been formulated to gently clean your SleepPro and leave it minty fresh. These are well tested and do not accelerate the degrading of the plastic like some of the over-the-counter products.

Can I wear a SleepPro if I have sleep apnoea?

Most people with Obstructive Sleep Apnoea (OSA) snore, but only a small minority of snorers have OSA. If your partner has noticed pauses in your breathing whilst you sleep, or if you have significant daytime tiredness, then you should mention this to your doctor and ask about a sleep study.

Both CPAP and mandibular advancement splints are a valid treatment for certain cases of OSA, but must be supervised by a physician knowledgeable in the area.

I breathe through my mouth when I am asleep. Will I be able to wear a SleepPro?

Yes. We have engineered large breathing holes into our SleepPro mouthpieces to allow you to breathe easily. It is normal for your nose to become more blocked for a while when you first lie down. This is caused by a change in blood pressure in the vessels around the nose. However, your body soon compensates for the sensation. As a general rule, everything reverts to normal within 15 minutes and you should then be able to breathe just as well lying down as you can sat up.

How many times can I remould my SleepPro?

You can remould your SleepPro Contour as many times as you like, but after the fourth or fifth time it will start to become less malleable.

When I wake in the morning my jaw feels as though it is pushed forward. Is this normal?

This is a common experience, but you will find that your jaw moves back into place quite naturally and comfortably, shortly after you remove the mouthpiece. With time, you will become accustomed to this and notice it less.

Will it work if I have dentures?

We have numerous customers with dentures – some have had a successful outcome and some have not. Most of the load is carried by the front teeth with a SleepPro standard mouthpiece, so if these teeth are intact, then you may be OK. If not, then you might be best to try a SleepPro custom impression for one night to see if a custom-made mouthpiece will work for you. Visit www.sleeppro.co.uk for more information.

Will I be able to wear it all night?

We find that some people can keep a SleepPro in place all night with no problems. A minority of users find they can only wear it for part of the night. If this is the case for you, try reheating and remoulding your SleepPro for a better fit.

Failing this, you may need to upgrade to a SleepPro custom. These are made using a dental impression kit that provides a near perfect fit to your teeth and substantially reduces the likelihood of it dropping out of your mouth while you are asleep. They are also more comfortable.

You may find that you cannot sleep with a mouthpiece, but do give it a chance, as it may just take a little time to get used to.

My wisdom teeth are pressing against my gums when I push my jaw forward, causing pain and discomfort.

How can I stop this?

Please stop using the device and consult your dentist. It may be that your wisdom teeth are preventing you from pushing your jaw forwards and this is, indirectly, making your snoring worse.

My doctor said...

As a general rule it is always best to follow the advice of your doctor or dentist as they know what is best for you. When you go for your dental check-up, do tell your dentist that you are using a mandibular advancement splint and ask him to check for any signs that it may be affecting your teeth or gums.

Fitting instructions

Components

- A Upper tray
- B Lower tray
- C Tension straps x2
- D Fitting handle

You will also need

- A bowl of freshly boiled water
- Cold water
- A mirror

1 a, b. Make sure you know which tray is for the upper teeth and which one is for the lower. The words 'upper' and 'lower' are etched on the rim of each tray. Secure the fitting handle to the lower tray and then fit the upper tray, taking care to hook the studs into the holes on the fitting handle. Forcing the handle straight down onto the studs can damage them.

2 Immerse in freshly boiled water for three minutes or until the gel lining becomes soft, remove from the water and shake off any excess. Before placing in your mouth, hold the mouthpiece against the back of your hand to check it is not too hot.

3 Place the tray in your mouth over the top teeth first, with your front teeth as close as possible to the front edge, and keeping the central reference line (raised vertical bar) between your two front teeth. Then push your lower jaw forward slightly so that your lower teeth bite into the middle of the gel.

4 Bite down firmly so that your teeth sink into the soft gel and you feel them make contact with the hard shell. If any excess gel is displaced, push and mould it with a wet finger to ensure firm contact with the teeth. Allow the gel to cool for 30-40 seconds, then carefully remove and briefly rinse in cold water to set the shape.

5 When you are happy with the fit, cool well in cold water for two minutes. Remove the fitting handle and store for future use, in case you need to remould your mouthpiece. 6a, 6b. Now attach a matched pair of tension straps taking care to hook them onto the studs rather than forcing them straight down. Start with fixing to the lower tray (6a) and ensure they are curved correctly (6b) before you fix the upper tray (6c). 2min 5.

6 Try using the middle pair first, as this setting is suitable for most users. If you find this does not stop you snoring, move down to the next shorter pair. Or, should you find the first setting too far forward, select the next pair of longer straps. It might take

a few nights of patience and perseverance to find the optimum setting.

6 Now attach a matched pair of tension straps taking care to hook them onto the studs rather than forcing them straight down. Start with fixing them to the lower tray (6a) and ensure they are curved correctly (6b) before you fix the upper tray (6c).

Troubleshooting guide

Problem	Cause	Solution
It doesn't fit comfortably.	If you have some missing teeth or feel the gel liner does not grip well enough, you may need to add some more gel. We have provided some small sticks of 'addition gel' for this purpose.	Reattach the fitting handle to both trays. Immerse in hot water for 30 seconds to slightly soften the surface. Remove from the water and place the addition gel wherever you need to. Immerse in hot water for one minute and then repeat the fitting process as described overleaf.
It doesn't work at all.	Your jaw may not be pushed far forward enough.	Select a shorter pair of tension straps or remould your mouthpiece to ensure a good fit.
It only works at the start of the night or falls out during the night.	Your jaw may be slipping out of the mouthpiece. This is a common problem with 'boil and bite' devices.	Reheat and remould your SleepPro. Ensure that you suck out the saliva, particularly when you first put your mouthpiece in each night.
It used to work but now I'm snoring again.	Your device may have stretched.	Fit a shorter pair of tension straps or remould to ensure a good fit.
My jaw muscles hurt when I wake in the morning.	Your jaw may be pushed too far forward. Lots of people experience this when they start using a SleepPro mouthpiece.	Fit a longer pair of tension straps.

Disclaimers

While it is unlikely you will encounter any significant problems with the use of a SleepPro mandibular advancement splint, please note that MEDITAS Ltd accepts no liability for problems arising from the use of SleepPro products. If you do experience any complications, then please stop using the splint immediately and contact us. Please note that the conditions of sale and use of this product relate to the laws of England and Wales and the regulatory guidelines of the United Kingdom.

SleepPro Products supplied by:

MEDITAS Ltd PO Box 6422
+44 (0) 203 302 6269 Milton Keynes MK10 1JY
info@sleeppro.com United Kingdom

NEDERLANDS

Lees deze instructies voordat u uw SleepPro Contour aanbrengt

De SleepPro Contour, het door u zelf gemakkelijk handmatig te stellen antisnurkmondstuk, is de nieuwste toevoeging in SleepPro onderkaakvoortuibringspalken assortiment. Op verzoek van artsen en patiënten heeft SleepPro de SleepPro Contour ontwikkeld, met een perfecte pasvorm voor comfortabel gebruik.

De SleepPro Contour behandelt snurken en ook slaapapneu bij volwassenen, op medisch advies. Het voldoet aan de EU-richtlijn 93/42/EEG voor medische apparatuur en is geregistreerd bij de toezichthouder MHRA (www.mhra.gov.uk), in Londen, onder nr. CA012536.

De SleepPro Contour wordt:

- primaire gebruikt om snurken te stoppen.
- gebruikt bij milde tot matige obstructieve slaapapneu (bij volwassenen)*
- gebruikt bij CPAP-intolerantie.*
- gebruikt door patiënten die tijdens het reizen geen CPAP willen/kunnen gebruiken.*

*Op advies van een arts of specialist

Wij adviseren vooraf met uw arts of tandarts te overleggen, wanneer op het volgende van toepassing is:

- Disfunctioneren van het kaakgewricht.
- Gebruik van een kunstgebit.
- Kronen.
- Parodontitis.
- Verschillen tussen de grootte van de tanden.
- Snel optredende koksalsreflex.
- Centrale slaapapneu.
- Een beperking om de onderkaak (iets) naar voren te brengen.

Unieke producteigenschappen van de SleepPro Contour

- Ergonomisch ontwerp van de bovenste en onderste kaaklaade.
- Verstelbare spanbanden die handmatig kunnen worden ingesteld op de onderkaak 0 tot 12 mm vooruit te brengen.
- Eenvoudig in te stellen en gemakkelijk bij te stellen, voor optimale gebruiksgemak en comfortabel gebruik.
- Thermopolymer voering voor een stevige en comfortabele pasvorm.
- Zeer eenvoudige montage voor optimaal gebruik van het mondstuk.
- Gladde geprofileerde buitenkant voor extra comfort.
- Vaste ademhalingsgaten voor personen die door de mond ademhalen.

De SleepPro Contour bestaat uit twee harde platen: één kaaklaade voor de bovenkaak en één kaaklaade voor de onderkaak. Elke lade

is gevuld met een op maat gemengd thermovervormbaar polymer. Met de verwisselbare bandjes kan de vooruitgang van de onderkaak zeer nauwkeurig worden ingesteld. Hierdoor wordt de spanning in de bovenste luchtwegen hersteld; de zachte weefsels zullen niet verslappen en daarmee wordt het snurken voorkomen.

Veelgestelde vragen

Hoe werkt SleepPro Contour?

De meest voorkomende oorzaak van het snurken is dat lucht via gedeeltelijke vername luchtwegen trillingen veroorzaakt van het zachte gehemelte tijdens de ademhaling.

Een SleepPro-mondstuk helpt de onderkaak iets naar voren te brengen, waardoor de luchtweg verder wordt geopend, en niet meer trilt (of in uitzonderlijke gevallen minder trilt). Hierdoor verdwijnt het geluid van het snurken.

Werkt het voor mij?

SleepPro-apparaten werken voor de meeste gebruikers. Het kan nodig zijn om enkele aanpassingen te doen, zoals het goed passend maken door opnieuw te verwarmen of door het gebruik van de verschillende lengtes spanbanden. Zie Problemen oplossen voor meer informatie.

Hoe lang duurt het voordat ik stop met snurken met mijn SleepPro Contour?

De SleepPro Contour moet onmiddellijk werken. Is dat niet het geval, dan moet je het mondstuk aangepast en opnieuw geprobeerd – zie Problemen oplossen. Als het snurken stopt, dan weet u in elk geval zeker dat het iets naar voren brengen van uw onderkaak u helpt om het snurken te stoppen of te doen verminderen. De kunst is dan het vinden van de meest comfortabele pasvorm. Mochten onze tips op problemen te lossen niet helpen, neem dan contact met ons op voor advies.

Hoe lang gaat een SleepPro Contour mee?

Er zijn vele factoren die de levensduur van uw SleepPro Contour kunnen beïnvloeden. Zo spelen tanden knarsen gedurende de slaap, het niet goed schoonhouden en de manier waarop u uw mondstuk bewaart allemaal een rol. Wij hebben enkele klanten die al na zes maanden terugkomen en vele anderen die pas na twee jaar weer een nieuwe bestellen.

Hoe houd ik mijn SleepPro Contour schoon?

U kunt uw SleepPro Contour grondig wassen in schoon water met behulp van een speciale gebitsborstel. Gebruik geen tandpasta. Dit kan het materiaal beschadigen en vergroot de kans op het ontstaan van vlekken. Even kort wassen in mondwater of een gebitsreiniger helpt om het mondstuk fris te houden. Sommige producten kunnen echter het materiaal aantasten, waardoor de levensduur eventueel verkort wordt. Voor onze mondstukken verkopen wij speciale bruistabletten die uw SleepPro Contour fris houden. De bruistabletten zijn goed getest en tosten in tegenstelling tot veel andere producten uw mondstuk niet aan. Op onze website kunt u de bruistabletten bestellen.

Kan ik een SleepPro Contour dragen als ik slaapapneu heb?