

Anpassung des Anti-Schnarch Mundstücks

1. Reinigen Sie zu Beginn die Nasengänge, dazu können Sie gut eine Nasendusche (wie z.B. NoseBuddy) verwenden.
2. Arbeiten Sie vor einem Spiegel.

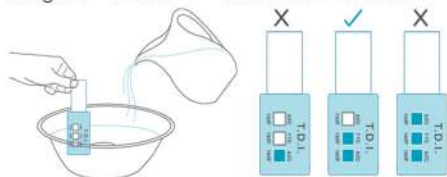
3. Üben Sie das Einsetzen des Anti-Schnarch Mundstücks in den Mund und beißen Sie mit den Zähnen leicht auf die Platte auf der Innenseite. Stellen Sie dabei sicher, dass die beiden Luftlöcher nach unten zeigen (keine Sorge, falls sich das Mundstück sperrig anfühlt - durch die Anpassung wird es noch kleiner).



4. Bereiten Sie bitte Folgendes vor: (1) eine mittelgroße, hitzestabile Schüssel, (2) ca. 1,5 l kochendes Wasser und (3) eine halbe Tasse handwarmes Wasser.



5. Gießen Sie zunächst die halbe Tasse mit handwarmem Wasser in die Schüssel. Jetzt rühren Sie mit dem beiliegenden Temperaturmessstreifen das Wasser in der Schüssel um und fügen sehr langsam von dem heißen Wasser dazu. Bitte gießen und rühren Sie so lange weiter, bis sich auf dem Messstreifen die weißen Temperaturfelder mit der Bezeichnung 65°C und 71°C schwarz verfärben.



6. Sobald das Feld mit der Bezeichnung 71°C schwarz verfärbt ist, hat das Wasser die Zieltemperatur erreicht. Jetzt tauchen Sie das Mundstück vorsichtig für ca. 20-40 Sekunden in die Schüssel. Das Mundstück wird dadurch wachweich und formbar.

8. Saugen Sie die Lippen und Wangen KRÄFTIG an das Mundstück und drücken Sie gleichzeitig mit Ihrer Zunge die Platte auf der Innenseite nach oben gegen den Gaumen. Halten Sie diese Position für ca. 60 Sekunden. Bei Bedarf drücken Sie bei einem zweiten Versuch (bitte dazu vorher die Schritte Nr. 5 bis 7 wiederholen) auch mit dem Daumen und dem Zeigefinger beider Hände das Mundstück nach oben gegen die Außen- und Innenseite der Vorderzähne des Oberkiefers. Das Mundstück sollte außen an der Zahnreihe des Oberkiefers und innen am Gaumen gut anliegen und recht stramm sitzen.

9. Spülen Sie das Mundstück unter kaltem Wasser ab und setzen Sie es anschließend wieder ein, um die Passform zu überprüfen. Sie sollten bequem Ihre Lippen schließen können und dabei nur ein sehr leichtes Druckgefühl verspüren.

10. Falls erforderlich, wiederholen Sie die Schritte 5 bis 9 bis das Mundstück angenehm sitzt. Verwenden Sie für die erneute Anpassung bitte einen neuen Temperaturstreifen, da jeder Streifen nur einmal benutzt werden kann.

Reinigungsanleitung

Im täglichen Gebrauch Somnipax ausschließlich mit kaltem Wasser abspülen und in der mitgelieferten Kunststoff-Box kühl und trocken aufbewahren.

In regelmäßigen Abständen sollten Sie Somnipax auch mit einer antibakteriellen Mundspülung (z.B. Listerine) reinigen. Dazu die Spülung mit lauwarmem Wasser verdünnen und das Mundstück zügig mithilfe einer weichen Zahnbürste reinigen. Spülen Sie das Mundstück danach sorgfältig mit kaltem Wasser ab. Bitte das Mundstück nicht über längere Zeit in der Mundspülung einlegen oder einweichen! Die Oberfläche des Mundstücks ist sehr empfindlich und kann durch die Mundspülung Schaden nehmen.

Für die Reinigung keinesfalls Brausetabletten oder ähnliche chemische Reiniger für Zahnsangen oder Prothesen verwenden.

Wichtige Hinweise

- Falls Sie unter Atemaussetzern im Schlaf leiden (OSAS), generell Probleme mit der Nasenatmung haben oder eine Prothese im Mund- oder Kieferbereich tragen, konsultieren Sie bitte einen Arzt, bevor Sie Somnipax verwenden.
- Während akuter Entzündungen oder Verletzungen im Mund bzw. Zahnbereich bitte Verwendung des Mundstücks aussetzen.
- Mundstück nicht starker Hitze aussetzen.

Benutzung des Anti-Schnarch Mundstücks

- Reinigen Sie die Nasengänge vor dem Schlafengehen, z.B. mit einer Nasendusche.
- Setzen Sie Somnipax ein (es kann anfangs ein paar Nächte dauern, bis Sie beim Tragen kein Fremdkörpergefühl mehr spüren).
- Spülen Sie Somnipax nach jeder Benutzung mit kaltem Wasser ab. Aufbewahrung an einem kühlen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern.

Problembehandlung

F: Mundstück sitzt angenehm, wird aber im Schlaf ausgespuckt.

A: Haben Sie Geduld; der Eingewöhnungsprozess benötigt Zeit.

F: Mundstück sitzt nicht angenehm, fühlt sich zu groß an.

A: Passen Sie es erneut an; besteht das Problem fort, kürzen Sie die Kanten vorsichtig mit einer scharfen Schere.

F: Ich kann nicht gut durch die Nase atmen.

A: Reinigen Sie die Nasengänge vor dem Schlafengehen. Besteht das Problem weiterhin, konsultieren Sie einen Arzt.

F: Wenn ich mit dem Anti-Schnarch Mundstück schlafe, schnarche ich durch die Nase.

A: Konsultieren Sie einen Arzt, oder machen Sie den Schnarchtest auf www.somnishop.com.

Hersteller
Somni Health and Safety
11 Penelope Avenue
Florida North 1709
Republik Südafrika

EU Bevollmächtigter
BSSAA Limited
Castle Court
41 London Road
Reigate, RH2 9RJ
Vereinigtes Königreich

Vertrieb
AescuBrands UG
(haftungsbeschränkt)
Henkestr. 91
91052 Erlangen, Deutschland