

Indicazioni d'uso • ITALIANO

Foglietto illustrativo

Ortesi per la protrusione della mascella inferiore Biblock anti-russamento e anti-apnea notturna in plastica medica termo-modelabile con fascette mobili in lunghezza (6 pezzi; spostamento 3 - 10 mm) per l'adattamento da sé o da parte del medico

Indicazioni:

- Russamento abituale, in particolare causato dalla base della lingua
- Apnea notturna ostruttiva leggera/media (secondo diagnosi medica)

Controindicazioni:

- Protesi dentale mobile o protesi parziale poco aderente
- Dolori alla mascella
- Atrofia gengivale o rilassamento dentale
- Meno di 10 denti a mascella
- Non indicato per i minori di 18 anni

Rivolgersi al proprio dentista prima dell'uso nel caso di insicurezza sulla stabilità dei denti o di ipersensibilità dei denti (per esempio al calore).

Possibili effetti collaterali:

- Al mattino dopo il risveglio sensibilità ai denti (scompare normalmente dopo pochi minuti, battere i denti al mattino può aiutare)
- Dolore alla base dell'orecchio – sparisce normalmente pochi giorni dopo il primo uso
- Eccessiva salivazione – sparisce normalmente pochi giorni dopo il primo uso
- Variazione dei punti di contatto della mascella superiore e inferiore (occlusione dentale) – normalmente al mattino la mascella inferiore riprende velocemente la sua posizione naturale; nel caso di disturbi persistenti consultare un medico

In caso di dubbi consultare un medico.

Cura:

- Al mattino rimuovere l'ortesi dalla bocca, pulirla (pastiglie detergenti per ortesi per la protrusione della mascella inferiore/gel detergente con spazzolino per ortesi per la protrusione della mascella inferiore), sciacquare, conservare in luogo fresco e asciutto
- Prima dell'inserimento sciacquare l'ortesi per la protrusione della mascella inferiore con acqua limpida
- Sostituire l'ortesi per la protrusione della mascella inferiore quando si presentano crepe, rotture o altri danneggiamenti

Garanzia:

- Vale la garanzia legale
- La comune usura non coperta dalla garanzia; La durata dell'ortesi per la protrusione della mascella inferiore è di circa 18 - 24 mesi, nel caso di carico particolare (bruxismo, forti acidi della bocca) eventualmente chiaramente più breve

Adattamento di somnipax guard

- Mettere il pezzo per la mascella superiore (con 2 gancetti davanti) con il termometro in una pentola ripiena di circa 8 cm di acqua fredda e aumentare lentamente la temperatura **a**. Non appena il liquido rosso del termometro non avrà raggiunto il contrassegno blu del termometro, l'acqua avrà raggiunto la temperatura desiderata.

Lasciate l'ortesi per 2 minuti nell'acqua calda.

2. Estraete adesso il pezzo per la mascella superiore dall'acqua con l'aiuto di un cucchiaio e scrollategli l'acqua. L'acqua calda deve essere completamente eliminata.

Attenzione: Controllare prima dell'inserimento (per esempio appoggiandolo brevemente al polso), che l'ortesi per la protrusione della mascella inferiore non causi delle bruciature all'interno della bocca. Inserite il pezzo per la mascella superiore velocemente davanti allo specchio **b**. Giratelo così che il contrassegno verticale sul pezzo per la mascella superiore corrisponda al centro tra i due incisivi. Quindi spingere con i due pollici il pezzo per la mascella superiore su tutte e due le parti verso l'alto contro la mascella superiore. Levate le mani dalla bocca e mordete lentamente, ma con forza. Infine spingete l'ortesi con le dita lateralmente contro i denti. Mantene la pressione per 60 secondi. Sciacquare la bocca con acqua fredda per fare indurre l'ortesi.

4. Ripetete adesso il procedimento per l'adattamento dell'ortesi alla mascella inferiore. L'ortesi è ora pronta all'uso!

Ante la duda, busque consejo médico.

Indicazioni per l'adattamento:

- più alta è la qualità dell'impronta, migliore è la seduta dell'ortesi
- l'adattamento può eventualmente essere ripetuto più volte, poiché il materiale è termoplastico e si lascia riscaldare più volte, senza perdere le sue caratteristiche
- i bordi eventualmente risultati attraverso l'adattamento possono essere rimossi con attenzione con l'aiuto di un coltello affilato

Indicazioni per la scelta della giusta lunghezza della fascetta/protrusione:

- per le prime notti il paziente dovrebbe usare la fascetta "+6"; quindi eventualmente passare a fascette più corte o più lunghe. L'indicazione della lunghezza delle fascette corrisponde alla protrusione media che si può raggiungere con la fascetta. Più corta è la fascetta più grande è la protrusione
- Se la fascetta 6 dovesse essere troppo tesa (=insorge uno sgradevole tirare nella mascella), prendere una fascetta più lunga, cioè usare una fascetta con un numero minore (per esempio "4,5")

Adaptación de somnipax guard

- Colocar la parte superior de la boquilla de Somnipax Guard (esto es, la boquilla con 2 ganchos en el frente) y el termómetro en una olla con agua fría y lentamente aumentar la temperatura del agua con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Cuando el líquido rojo del termómetro alcanza la marca azul del mismo, el agua está a la temperatura deseada. Dejar la boquilla en agua caliente por otros 2 minutos.

2. Ahora sacar la boquilla superior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente. El agua caliente debe ser removida completamente. **Precaución:** siempre verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

Si no está seguro acerca de la estabilidad de sus dientes o de la hiper-sensibilidad (e.g. al calor), por favor consulte con su dentista antes del uso.

Posibles efectos secundarios:

- Sensibilidad dental por la mañana luego de levantarse, lo que generalmente desaparece luego de unos pocos minutos (castañear los dientes también puede ayudar para deshacerse de la sensibilidad)
- Dolor en la base del oído – generalmente desaparece días después de la primera aplicación
- Salivación excesiva –generalmente desaparece días después de la primera aplicación
- Cambio en los puntos de contacto de la mandíbula superior e inferior (oclusión dental) – por lo general, la mandíbula inferior vuelve a su posición natural por la mañana; si los síntomas persisten, se debe consultar a un médico

Ante la duda, busque consejo médico.

Cuidado:

- Quitarse la boquilla anti-ronquidos de la boca por la mañana, limpiarla (usar pastillas limpiadoras para boquillas/gel limpiador con cepillo de dientes), enjuagar, y guardar en un lugar seco y fresco
- Enjuagar la boquilla anti-ronquidos con agua limpia antes de su uso

Reemplazar la boquilla anti-ronquidos si se agrieta, rompe u ocurre otro daño.

Garantía:

- Se aplica la garantía legal
- El uso general no está garantizado; la vida útil de la boquilla anti-ronquidos es de aproximadamente 18 – 24 meses, en caso de estrés extraordinario (bruxismo, acidez oral) puede ser significativamente menor

Aclaración en el largo correcto de la tira / prominencia:

- El paciente debería usar la tira número „+6“ para las primeras noches luego del ajuste; luego, si fuera necesario, usar tiras más cortas/ más largas. El nombre en el largo de la tira representa el ajuste mandibular promedio (en mm) que se puede lograr con la tira. Cuanto más corta sea la tira, mayor será el ajuste mandibular

Adaptación de somnipax guard

- Hacer que la parte superior de la boquilla de Somnipax Guard (esta es, la boquilla con 2 ganchos en el frente) y el termómetro alcancen la temperatura deseada. Dejar la boquilla en agua caliente por otros 2 minutos.
- Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. El agua caliente debe ser removida completamente. **Precaución:** siempre verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.
- Si el ronquido / OSA (apnea obstructiva del sueño) todavía sucede cuando se usa una tira 6, debería usar una tira más corta, es decir, aumentar el ajuste mandibular (por ej. tira „7,5“)
- Un ajuste mandibular de 4,5 - 7,5 mm es la medida que se usa en la mayoría de las tiras de longitud

de comenzar el ajuste de la parte inferior. Sacar la boquilla inferior del agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

2. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

3. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

4. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

5. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

6. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

7. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

8. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

9. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

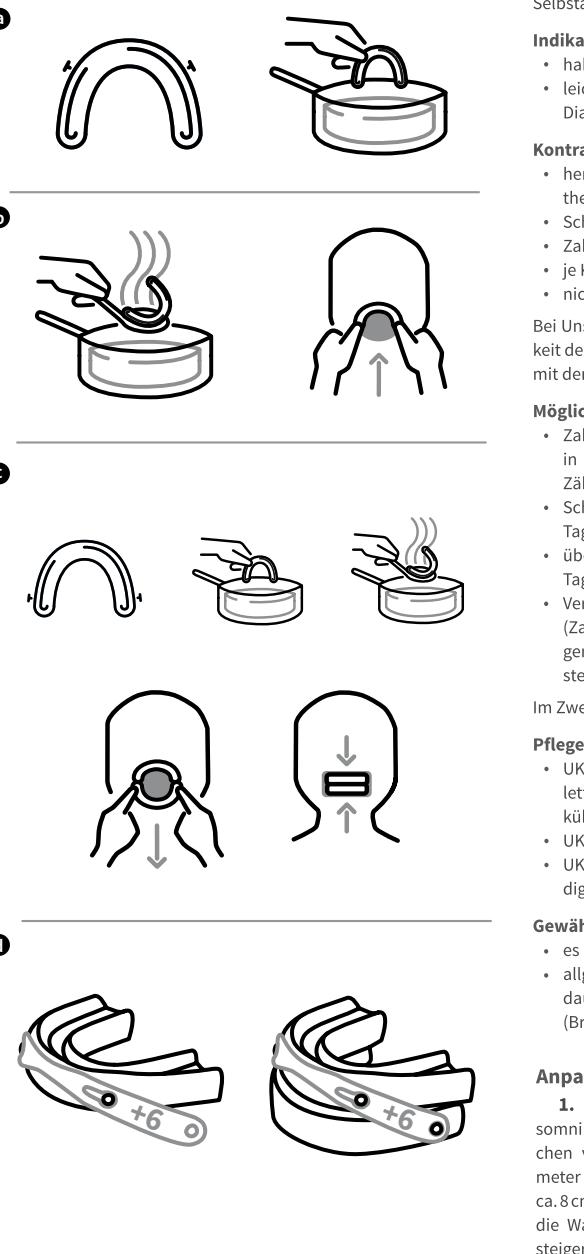
10. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

11. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

12. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti-ronquidos no queme la boca antes de insertarla, comprobar la temperatura en la muñeca primero antes de colocarla. Insertar la boquilla inferior en la boca, centrarla en la parte superior de la boquilla anti-ronquidos arriba del diente superior **b**. Alinearla de tal forma que la linea vertical de la boquilla superior esté en la mitad de los dos incisivos del frente. Ahora presionar la parte superior de la boquilla anti-ronquidos hacia arriba contra la mandíbula superior con ambos dedos índice y luego presionar las dos partes juntas al morder cada vez más fuerte. Luego, mantener la presión de contacto y permitir que las dos férulas se enfrien y se amolden a la boca por al menos 1 minuto **c**.

13. Ahora sacar la boquilla inferior del agua con una cuchara y quitar el exceso de agua caliente con una cuchara y agitarla completamente para remover el exceso de agua caliente. Tambien verificar que la boquilla anti

Anpassung/Fitting/Mouler/ Adattamento/Colocación/ Aanpassing:



Gebrauchsinformation • DEUTSCH

Produktdatenblatt

Biblock Unterkieferprotrusionsschiene (UKPS) gegen Schnarchen und Schlafapnoe aus thermoformbarem, medizinischem Kunststoff mit längenverstellbaren Bändern (6 Stück; Vorschub 3 - 10 mm) zur Selbstanpassung / Anpassung durch den Arzt

Indikationen:

- habitualles Schnarchen, insbesondere Zungengrundschnarchen
- leichte / mittelgradige obstruktive Schlafapnoe (nach ärztlicher Diagnose)

Kontraindikationen:

- herausnehmbare Zahndentur oder schlecht haftende Teilprothesen
- Schmerzen im Kiefergelenk
- Zahnschwund oder Zahnlücken
- je Kiefer weniger als 10 Zähne
- nicht anzuwenden bei Personen unter 18 Jahren

Bei Unsicherheit über Stabilität des Gebisses oder Überempfindlichkeit der Zähne (z.B. gegen Wärme) bitte vor Anwendung Rücksprache mit dem behandelnden Zahnarzt halten.

Mögliche Nebeneffekte:

- Zahnsensibilität am Morgen nach dem Aufwachen (verschwindet in der Regel innerhalb weniger Minuten, hiergegen kann auch Zahnschläppern am Morgen helfen)
- Schmerzen am Ohrrand - verschwinden in der Regel wenige Tage nach der ersten Anwendung
- übermäßiger Speichelabfluss - verschwindet in der Regel wenige Tage nach der ersten Anwendung
- Veränderung der Kontaktpunkte von Ober- und Unterkiefer
- (Zahnokklusion) - in aller Regel nimmt der Unterkiefer am Morgen aber schnell wieder seine natürliche Position ein; bei fortbestehenden Beschwerden ist ein Arzt beizuziehen

Im Zweifel ärztlichen Rat einholen.

Pflege:

- UKPS morgens aus dem Mund nehmen, reinigen (Reinigungstabellen für UKPS / UKPS-Reinigungsgel mit Zahnbürste), abspülen, kühl und trocken lagern
- UKPS vor dem Einsetzen mit klarem Wasser spülen
- UKPS bei Auftreten von Rissen, Brüchen oder sonstigen Beschädigungen austauschen

Gewährleistung:

- es gilt die gesetzliche Gewährleistung
- allgemeiner Verschleiß ist nicht gewährleistungsfähig; Lebensdauer der UKPS ca. 18 - 24 Monate, bei besonderer Belastung (Bruxismus, starke Mundsaure) ggf. deutlich kürzer

Anpassung von somnipax guard

1. Den Unterkieferteil von somnipax guard (= mit 2 Haken vorne) und das Thermometer in einen Topf gefüllt mit ca. 8 cm kaltem Wasser legen und die Wassertemperatur langsam steigern **a**. Sobald die rote Thermometerflüssigkeit die blaue Markierung des Thermometers erreicht, hat das Wasser die Zieltemperatur.
- Lassen Sie nun die Schiene für 2 min im heißen Wasser liegen.
2. Nehmen Sie jetzt den Unterkieferteil mithilfe eines Löffels aus dem Wasser und schütteln Sie das heiße Wasser ab. Das heiße Wasser muss vollständig entfernt sein.
Achtung: Immer vor dem Einsetzen prüfen (z.B. durch kurzes Anhalten an das Handgelenk), dass

die UKPS nicht zu Verbrennungen im Mund führt. Setzen Sie nun den Unterkieferteil vor einem Spiegel zügig am Unterkiefer ein **b**. Bitte diesen so ausrichten, dass die vertikale Strichmarkierung auf dem Unterkiefer teil zentriert zum Unterkiefer teil in den Mund einsetzen, d.h. deren beiden vertikalen Markierungen müssen sich auf gleicher Höhe befinden. Mit beiden Zeigefingern stark nach unten drücken und anschließend die beiden Teile durch zunehmend starkes Zubeißen aufeinanderpressen **c**. Den Ober- und Unterkiefer mindestens 1 Minute aufeinander pressen. Dann den Unterkiefer teil für 2 - 3 Minuten in kaltes Wasser legen, damit der Abdruck fest wird.

Wasser vollständig zu entfernen. Prüfen Sie auch hier vor dem Einsetzen, dass die UKPS nicht zu Verbrennungen im Mund führt. Setzen Sie nun den Unterkiefer teil vor einem Spiegel zügig am Unterkiefer ein **b**. Bitte diesen so ausrichten, dass die vertikale Strichmarkierung auf dem Unterkiefer teil zentriert zum Unterkiefer teil in den Mund einsetzen, d.h. deren beiden vertikalen Markierungen müssen sich auf gleicher Höhe befinden. Mit beiden Zeigefingern stark nach unten drücken und anschließend die beiden Teile durch zunehmend starkes Zubeißen aufeinanderpressen **c**. Den Ober- und Unterkiefer mindestens 1 Minute aufeinander pressen. Dann den Unterkiefer teil für 2 - 3 Minuten in kaltes Wasser legen, damit der Abdruck fest wird.

Indikationen:

- habitual snoring, in particular tongue-based snoring
- mild to moderate obstructive (OSA), after medical diagnosis

Kontraindication:

- removable denture or poorly adhering partial denture
- temporomandibular joint pain
- gum loss or tooth loosening
- less than 10 teeth per jaw
- not applicable to persons under 18 years of age

If you are unsure about the stability of your teeth or hypersensitivity of your teeth (e.g. to heat), please consult your dentist before use.

4. Jetzt müssen die beiden Schienenteile noch über die Spannbänder verbunden werden. Trennen Sie das Band mit der Bezeichnung „+6“ mittels Schere / Messer von dem Bänderbogen und setzen Sie es wie in Abb. **d** gezeigt ein.

D.h. das Band zuerst an den Haken des Unterkieferteils befestigen (= die Massmarkierung „+6“ muss außen sichtbar sein), dann das Band an dem Unterkiefer teil mit einem Löffel aus dem heißen Wasser herausnehmen und schütteln, um das heiße

Wasser vollständig zu entfernen. Prüfen Sie auch hier vor dem Einsetzen, dass die UKPS nicht zu Verbrennungen im Mund führt. Setzen Sie nun den Unterkiefer teil vor einem Spiegel zügig am Unterkiefer ein **b**. Bitte diesen so ausrichten, dass die vertikale Strichmarkierung auf dem Unterkiefer teil zentriert zum Unterkiefer teil in den Mund einsetzen, d.h. deren beiden vertikalen Markierungen müssen sich auf gleicher Höhe befinden. Mit beiden Zeigefingern stark nach unten drücken und anschließend die beiden Teile durch zunehmend starkes Zubeißen aufeinanderpressen **c**. Den Ober- und Unterkiefer mindestens 1 Minute aufeinander pressen. Dann den Unterkiefer teil für 2 - 3 Minuten in kaltes Wasser legen, damit der Abdruck fest wird.

4. Jetzt müssen die beiden Schienenteile noch über die Spannbänder verbunden werden. Trennen Sie das Band mit der Bezeichnung „+6“ mittels Schere / Messer von dem Bänderbogen und setzen Sie es wie in Abb. **d** gezeigt ein.

D.h. das Band zuerst an den Haken des Unterkieferteils befestigen (= die Massmarkierung „+6“ muss außen sichtbar sein), dann das Band an dem Unterkiefer teil mit einem Löffel aus dem heißen Wasser herausnehmen und schütteln, um das heiße

Hinweis zur Anpassung:

- je besser die Qualität des Abdrucks ist, desto besser ist der Halt der Schiene
- die Anpassung kann ggfs. mehrfach wiederholt werden, da das Material thermoplastisch ist und sich mehrfach erhitzen lässt, ohne dass das Material seine Eigenschaften einbüßt
- Any rough edges caused by adjustment can be carefully removed with a sharp knife

Warranty:

- the statutory warranty applies
- general wear is not warranted; service life of the snoring mouthpiece is approx. 18 - 24 months, in case of special stress (bruxism, oral acidity) it may be significantly shorter

Hinweis zur richtigen Bandlänge / Protrusion:

- die ersten Nächte nach der Anpassung sollte der Patient die Bandlänge „+6“ verwenden; dann ggf. zu kürzeren Bändern greifen. Die Bezeichnung der Bandlänge steht für den durchschnittlichen Vorschub, der mit dem Band erreicht werden kann. Je kürzer das Band, desto stärker der Vorschub.
- ist Band 6 zu straff (= es tritt unangenehmes Ziehen im Kiefer auf), sollte ein längeres Band, d.h. ein Band mit einer niedrigeren Zahl eingesetzt werden (z.B. „4,5“).
- tritt das Schnarchen / OSA bei Anwendung von Band 6 weiterhin auf, so sollten Sie zu einem kürzeren Band greifen, d.h. den Vorschub verstärken (z.B. Band „7,5“).
- 4,5 - 7,5 mm Vorschub ist die Bandbreite der am häufigsten eingesetzten Bandlängen.

Adjustment of somnipax guard

1. Place the upper mouthpiece of Somnipax Guard (i.e. the mouthpiece with 2 hooks in the front) and the thermometer in a pot filled with approx. 8 cm of cold water and slowly increase the water temperature **a**.
- When the red thermometer fluid reaches the blue mark on the thermometer, the water is at the target temperature. Leave the upper part of the snoring mouthpiece over the upper teeth **b**.
- Align it so that the vertical line on the upper mouthpiece is in the

middle of the two front incisors. Now press the upper part of the snoring mouthpiece upwards against the upper jaw with both thumbs, displacing the pressure evenly on both sides of the jaw. Then take your hands out of your mouth and bite slowly but firmly. Next, using your fingers, press the inserted mouthpiece against your teeth. Hold the pressure for 60 seconds. Now rinse the mouth with cold water so that the mouthpiece can harden in the mouth. The upper mouthpiece is now ready for use.

Indications:

- Ronflement habituel, en particulier ronflement de la base de langue
- Apnée obstructive du sommeil légère à modérée (selon le diagnostic médical)

Contre-indications:

- Prothèse dentaire amovible ou prothèse partielle peu adhérente
- Douleurs dans l'articulation temporo-mandibulaire
- Perte de gencive ou déchaussement dentaire
- Moins de 10 dents par mâchoire
- Personne de moins de 18 ans

En cas de doute sur la stabilité de la dentition ou l'hypersensibilité des dents (par exemple, à la chaleur), veuillez consulter le dentiste traitant utilisation.

Effets secondaires possibles:

- Sensitivity of teeth in the morning after waking up which usually disappears within a few minutes (chattering the teeth can also help get rid of the sensitivity)
- Pain at the base of the ear - usually disappears a few days after first application
- excessive salivation - usually disappears a few days after first application
- Change in the contact points of the upper and lower jaw (dental occlusion) - as a rule, the lower jaw quickly returns to its natural position in the morning; if symptoms persist, a doctor should be consulted
- Now repeat the procedure to adjust the lower mouthpiece (i.e. the mouthpiece with the 2 hooks at the back). However, please insert the upper part that has already been fitted before beginning the fitting of the lower mouthpiece. Remove the lower mouthpiece from the hot water with a spoon, shake to completely remove the excess hot water. Also check that the mouthpiece does not burn your mouth, by testing the temperature against your wrist, before in-

If in doubt, seek medical advice.

Note on adjustment:

- the better the quality of the dental impression, the better the fit of the mouthpiece
- the adaptation can be repeated several times if necessary, as the material is thermoplastic and can be heated several times without losing its properties

• Any rough edges caused by adjustment can be carefully removed with a sharp knife

Note on the correct belt length / protrusion:

- The patient should use strap number „+6“ for the first nights after the adjustment; then, if necessary, use shorter/longer straps. The number on the strap length stands for the average mandibular adjustment (in mm) that can be achieved with the strap. The shorter the strap, the greater the mandibular adjustment
- If strap 6 is too tight (i.e. you experience an unpleasant pulling sensation in the jaw), a longer strap should be used, i.e. a strap with a smaller number (e.g. „4,5“)
- If snoring / OSA still occurs when strap 6 is used, you should use a shorter strap, i.e. increase the mandibular adjustment (e.g. „7,5“)
- 4,5 - 7,5 mm of mandibular adjustment is the bandwidth of the most frequently used strap lengths

Utilisation du somnipax guard

1. Placer la partie supérieure du Somnipax Guard (= celle avec 2 crochets à l'avant) et le thermomètre dans une casserole remplie d'environ 8 cm d'eau froide et augmenter progressivement la température de l'eau **a**.

Lorsque le liquide rouge du thermomètre atteint la marque bleue sur le thermomètre, l'eau est à bonne température. Laissez l'orthèse dans l'eau chaude pendant 2 minutes.

Attention:

vérifiez toujours que l'orthèse ne cause pas de brûlures à la bouche avant l'insertion (par exemple, en la tenant brièvement au poignet). Insérez rapidement la partie supérieure de l'orthèse, devant un miroir, au niveau de votre mâchoire supérieure **b**.

Alignez-la de façon à ce que la ligne verticale sur la partie supérieure de la mâchoire avant

l'orthèse dans l'eau chaude pendant 2 minutes.

2. Retirez maintenant la partie supérieure de l'eau à l'aide d'une cuillère et secouez-la pour enlever l'eau chaude. L'eau chaude doit être complètement

évacuée.

Remarque sur le réglage :

- Meilleure est la qualité de l'empreinte, meilleure sera la tenue de l'orthèse

• Le réglage peut être répété plusieurs fois si nécessaire, car le matériau est thermoplastique et peut être chauffé plusieurs fois sans perdre ses propriétés

• Les arêtes causées par le réglage peuvent être enlevées avec précaution à l'aide d'un couteau aiguise

Remarque sur la longueur correcte de la bande / la saillie de la bande:

- Le patient doit utiliser la longueur d'anneau „+6“ pendant les premières nuits après l'ajustement, puis, si nécessaire, utiliser des bandes plus courtes ou plus longues. La désignation de la longueur de la bande correspond à l'avance moyenne qui peut être obtenue avec la bande. Plus la bande est courte, plus l'avancement est fort
- Si la bande 6 est trop serrée (= une traction désagréable se produit dans la mâchoire), il faut utiliser une bande plus longue, c'est-à-dire une bande avec un nombre inférieur, par exemple 4,5
- Si le ronflement / l'apnée du sommeil se produit encore lorsque la bande 6 est utilisée, vous devez choisir une bande plus courte, c'est-à-dire augmenter l'avancement (par ex. bande „7,5“).
- Une largeur de bande de 4,5 à 7,5 mm est la plus fréquemment utilisée

Notice d'utilisation • FRANÇAIS

Fiche technique du produit

Orthèse d'avancée mandibulaire bibloc contre le ronflement et l'apnée du sommeil en plastique médical thermoformable avec bandes réglables (6 pièces, avance de 3 - 10 mm) pour auto-réglage / réglage par le médecin

bouche, centrée sur la partie supérieure de la mâchoire: c'est-à-dire que les deux repères verticaux doivent être à la même hauteur. Presser fermement vers le bas avec les deux index, puis presser les deux parties l'une contre l'autre en les mordant de plus en plus fort **c**. Presser la mâchoire supérieure et inférieure ensemble pendant au moins 1 minute. Placer ensuite la partie inférieure de l'eau froide de pendant 2 à 3 minutes pour que l'empreinte soit ferme.

4. Maintenant, les deux parties de l'orthèse doivent encore être reliées par les sangles de serrage. Séparer la bande avec la désignation „+6“ à l'aide de ciseaux/coupeaux et l'insérer comme indiqué à la Fig. **c**.

C'est-à-dire, fixez d'abord la partie supérieure de l'orthèse avec les crochets de la partie supérieure de la mâchoire (=la marque de dimension „+6“ doit être visible de l'extérieur), puis fixer la bande à la partie inférieure de la mâchoire. L'orthèse est maintenant prête à l'emploi!