

Gebrauchsanweisung Schnarchschiene

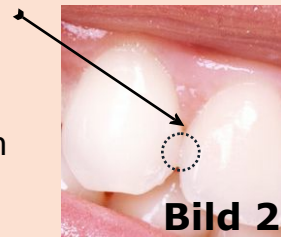
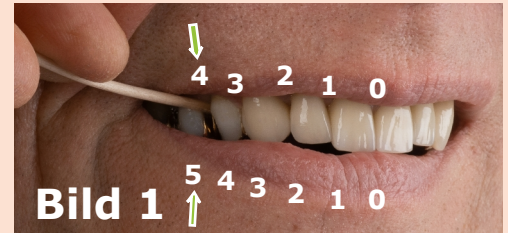
Grundsätzliche Eignung mit einem Zahnstocher feststellen:

Zahnstochertest:

Kürzen Sie die Spitze eines Holz-Zahnstochers mit einer Schere um **ca. 5 mm**.

Am Oberkiefer: Zählen Sie vom Mittelspalt der Schneidezähne **4** Zahnspalten rechts und links nach hinten. Dort sollen die Dental-Häkchen der oberen Schiene idealerweise sitzen. (Bild 1)

Test: Führen Sie den Zahnstocher **am Zahnfleischrand** in den Zahnspalt ein soweit es geht. Drücken Sie ihn nach unten gegen die **Engstelle** (in Bild 2 der Kreis) am Spalt. **Rutscht der Zahnstocher nicht ab, den Unterkiefer testen.**



Zahnspalt schließt sich geeignet

Am Unterkiefer: Zählen Sie wie oben vom Mittelspalt der unteren Zähne diesmal jedoch **5** Zahnspalten rechts und links nach hinten. Hier sollten die Dental-Häkchen sitzen. Dort den Zahnstocher hineinstecken und diesmal **nach oben gegen die Engstelle drücken. Rutscht der Zahnstocher auch nicht ab, dann ist der Test bestanden und Ihre Zahnspalten sind geeignet.**

Zahnspalt öffnet sich: nicht geeignet



sind die Zahnspalten nicht geeignet, etwa, wenn die Zahnspalten zu klein sind oder sich öffnen (Bild 3) und keine Engstelle da ist, schicken Sie die Schienen bitte zurück, ohne das Hygienesiegel zu öffnen. Sie bekommen dann Ihr Geld erstattet.

Tipp: Auch andere Zahnspalte hinter den Eckzähnen können geeignet sein

Die Schienen mit warmen Wasser und Zahnbürste abspülen, dann einsetzen:

So soll es aussehen, Bild 4 (Vorversion abgebildet):

schmale Seite bzw. Pfeil auf Schiene zeigt in Richtung der Lippen. Einigermaßen eben liegend und verhakt, bei leichtem, spürbarem Druck der Häkchen nach innen. **Wenigstens drei der vier Häkchen sollten verhakt sein, besser vier.**



- **Erste Schiene mit einem Föhn intensiv erwärmen** (ca. 30 Sekunden lang, nur 5 cm Abstand)

- **Oben:** gleich warm in den Mund nehmen, im Oberkiefer im **4. Spalt** auf einer Seite einhaken und sanft hineindrücken. Dann die Schiene leicht aufbiegen, Bild 5, und das andere Häkchen gegenüber einschnappen lassen. Ca. 5 Minuten im Mund belassen.



- **Tipp:** Wenn die Häkchen nur oberflächlich in Ihre Zahnspalte eintauchen, dann kürzen Sie die Spitzen der Häkchen mit einer Nagelschere um ca. 2 bis 4 mm und spitzen sie etwas an.

- **Unten:** Nun die **zweite Schiene erwärmen**, im **5. Zahnspalt einsetzen** und 5 Minuten im Mund belassen.

- **Die weitere Benutzung kann dann ohne Föhn erfolgen.** Die Schienen sind nun in der Breite angepasst. Sie sollten einen leichten Druck nach innen spüren. Lässt der Druck mit der Zeit nach, kann die Spange mit dem Föhn erwärmt, enger gedrückt und unter kaltem Wasser abgeschreckt werden. Sie sitzt dann enger und hält ggf wieder besser.

Benutzung der Schnarchschiene:

A: Benutzung gegen normales Schnarchen:

Am Besten vor dem Spiegel bei geöffnetem Mund den Unterkiefer etwas nach vorn schieben und die Schienen einrasten. Je weiter vorn, desto stärker die Wirkung. **Beim Verändern bitte die Schienen rechts und links außen festhalten, sonst könnten die Häkchen aus den Zahnspalten herausrutschen!** Oft reicht bereits eine entspannte, neutrale Stellung, um Schnarchen zu verhindern/ zu lindern.

B: Wirkungsverstärkung bei starkem Schnarchen

Zusätzliches Einfassen der Zunge durch die Zungen-Hügel:

Legen Sie die Zunge zwischen die Zungen-Hügel der beiden Teile. Sie wird dort sanft von oben und unten festgehalten, auch wenn Sie auf dem Rücken liegen. Der Zungengrund wird somit daran gehindert, nach hinten, unten abzusinken und die Atemwege zu verengen.

Tipp: Wenn Ihre Zunge dabei mehr Platz benötigen sollte, dann wölben Sie das Bett mit den Zungenhügeln soweit wie notwendig. **Maximale Wirkung, wenn die Zunge weit hinten gefasst wird und der Unterkiefer weit nach vorn geschoben wurde.**

Produktinformationen:

Produktname Schnarchschiene; Marke: Sleep Worker; Modell: DA2-1*, 5596, 55977, EAN: 0047793300702, Größe, Farbe: Unigröße, weiß, Material Schienen: Polyamid, biokompatibel, USP-Klasse VI & DIN EN ISO 10993-1 konform, ggf. Magnete: SmCo, goldbeschichtet

Lieferumfang

- 1 Oberschiene, 1 Unterschiene (jeweils weiß)
- 4 Magneten (eingebaut) je nach Modell
- Aufbewahrungsbox
- Gebrauchsanweisung

Passform und Größe

Kiefergrößen:

Die Schnarchschiene sind grundsätzlich für die meisten Kiefergrößen passend.

Bei besonders großen oder besonders kleinen Kiefern kann es erforderlich sein, alternativ ein individuell angepasstes Modell zu verwenden.

Zahnspalten:

Da die Schienen im Bereich der natürlichen Zahnspalten befestigt werden, ist es wichtig, dass diese Zahnspalten schließend zulaufen. Für sich öffnende Zahnspalte (vgl. Bild 3) nicht geeignet. Genaueres hierzu erfahren Sie auf Seite 1 dieser Gebrauchsanweisung.

Pflegeanweisung

Täglich: Ober- und Unterschiene mit Zahnbürste und etwas Spülmittel reinigen, nachspülen und separat luft-trocknen, anschließend leicht schütteln, gegen Kalkablagerungen.

Wöchentlich: festen Sitz kontrollieren, bei Bedarf mittels Föhn **enger stellen**, siehe S. 1 unten, Desinfizieren, z.B. durch kurzes Abkochen

Warnung: Nicht in die Spülmaschine!

Gewährleistung und Haltbarkeit

Die Schienen (weiß):

Sie sind im Zahn- und Kieferbereich einer besonders hohen Materialermüdungssituation ausgesetzt. Sie verfärben sich langsam unter UV-Licht, was aber die Brauchbarkeit nicht einschränkt. Die Haltbarkeit beträgt etwa 1 Jahr.

Die gesetzliche Gewährleistung für die Schienen (ohne ggf. Magnete) ist herstellenseitig auf ein Jahr ab Lieferung begrenzt.

Magnete, falls vorhanden, modellabhängig:

Die in den Kästchen befindlichen Magnete sind dünn mit Gold beschichtet. Die Goldschicht ist wegen des täglichen Abbürstens ein Verschleißteil. Die Gewährleistung ist daher ausgeschlossen. Die Magnete sollten regelmäßig ausgewechselt werden.

Entsorgung

Die Schienen sind über den Hausmüll zu entsorgen.

Feedback

Bitte schreiben Sie uns eine E-Mail über Ihre Erfahrungen mit den Schnarchschiene. Wir freuen uns über Fotos, Kritik, Anregungen und begeisterte Erfolgserlebnisse an: feedback@sleep-worker.de

Rechtliche Informationen:

Hersteller: Sleep Worker UG
(haftungsbeschränkt)
Zum Berggarten 55A
D-34130 Kassel
www.sleep-worker.de
Hergestellt in: Deutschland



Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Schnarchschiene dienen zur Minderung von Schnarchen, wenn dieses ohne gesundheitliche Beeinträchtigung auftritt.

Achtung: Nicht anwenden bei Bruxismus (Zähneknirschen)!

Falls Sie nicht wissen, ob Sie mit den Zähnen knirschen, fragen Sie bitte Ihren Zahnarzt.

Sicherheits- und Warnhinweise

Wenn Sie Ihr Schnarchen als krankhaft empfinden oder nächtliche Atemaussetzer vermuten, verwenden Sie die Magnetspangen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Kontraindikation

Die Schnarchschiene dürfen **nicht** angewendet werden bei:

Bruxismus, Zentraler Schlafapnoe, Epilepsie, bestehenden Kiefergelenksbeschwerden, einem zur Verankerung der Schiene nicht ausreichenden Zahnstatus, Parodontitis, lockeren Zähnen, nicht festsitzenden Dentalkronen oder Prothesen, Zahnfäule, (Starker) Würgereflex, eingeschränktem Protrusionsvermögen des Unterkiefers oder einem Alter von unter 16 Jahren.

Mögliche unerwünschte Wirkungen

- Anfänglich erhöhter Speichelfluss, legt sich meist mit der Zeit.
- Morgendliches Druckgefühl der Zähne und/oder schmerzhaftes Verspannen im Bereich der Kiefer- und Kaumuskulatur, die mit Gewöhnung nachlassen.
- Kurzzeitiges Gefühl von Bissveränderungen, das in der Regel innerhalb von ca. 1 Stunde nach Entnahme der Spangen nachlässt.
- Kurzzeitiges Druckgefühl oder Schmerzen am Zahnfleisch im Bereich der Häkchen, oder an der Zunge, die in der Regel innerhalb von ca. 1 Stunde nach Entnahme der Spangen nachlassen.
- **Bei einer Langzeitverwendung sind Veränderungen der Zahnstellung oder der Zungensensibilität möglich.**
- Wenn Ihnen beim Gebrauch der Schienen etwas merkwürdig vorkommen sollte, oder Sie Beeinträchtigungen an den Zähnen oder Ihrer Zunge spüren, welche tagsüber über mehrere Stunden hinweg anhalten, beenden Sie die Anwendung und lesen Sie bitte die FAQ der Webseite sleep-worker.de. Wenn Ihnen die Tipps dort nicht helfen, kontaktieren Sie uns bitte umgehend über das Kontaktformular "Feedback" auf unserer Seite www.sleep-worker.de und teilen Sie uns dort die Modellnummer und Chargennummer, das Kaufdatum, Ihre Telefonnummer mit Zeitvorschlag für unseren Rückruf mit, hängen Sie ggf. ein erklärendes Foto an und beschreiben Sie bitte das Problem.
- Es ist möglich, dass die Schienen während der Eingewöhnungsphase nicht die ganze Nacht im Mund behalten werden können. Dies ist normal.
- Die Gewöhnungsphase beträgt durchschnittlich ca. 2 – 3 Wochen.

Weiterführende Informationen

Unter Umständen kann es im Laufe der Produktlebenszeit zu Änderungen oder Updates der Gebrauchsinformationen kommen. Informieren Sie sich daher regelmäßig unter www.sleep-worker.de auf der Produktseite, ob es neuere Informationen zu Ihrem Produkt gibt.