



Gebrauchsanweisung

Sleep Worker Anti-Schnarch-Anti-Apnoe-Spangen

Modelle easy, Standard, Top

Sie benötigen einen Wandspiegel, einen Föhn und ein Handtuch:

Die Spangen zunächst mit warmen Wasser und Zahnbürste abspülen, abtrocknen.

Die Spangen sind identisch - keine Verwechslungsgefahr

- **für den Unterkiefer: Legen Sie eine der beiden Spangen auf ein Handtuch. Dann die Spange mit einem Föhn intensiv erwärmen** (ca. 30 Sekunden lang, nur 5 cm Abstand)

die Spange mit beiden Händen fassen, mit den beiden Häkchen nach unten, die schmalere Seite zeigt nach vorne, zunächst nur auf einer Seite mit ihrem Häkchen in den Spalt **hinter dem zweiten Backenzahn** passend hineindrücken. Das Ende des Häkchens sollte mindestens etwa 2 mm in den Zahnsplatt eintauchen.

Dann die Spange auf der Seite gegenüber etwas aufbiegen und das Häkchen auch hinter dem zweiten Backenzahn einschnappen lassen.

- Die Spange ist in der Breite gut angepasst, wenn sie **ohne Krümmung** im Mund liegt und Sie einen **gut wahrnehmbaren, noch angenehmen Druck nach innen spüren**. Bei sehr schmalen Mund oder nach längerer Benutzung sollte die Spange mit dem Föhn erwärmt, enger gedrückt und unter kaltem Wasser abgeschreckt werden. Sie sitzt dann enger und hält besser. Bei sehr engen Zahnsplatt können Sie auch die Häkchen am besten mit einer Nagelschere um 1 mm kürzen und anspitzen, dann neu probieren, ggf weiter kürzen.
- Dann die **Spange für den Oberkiefer** ebenso erwärmen, und im Oberkiefer mit den Häkchen nach oben einsetzen, allerdings schon **hinter dem ersten Backenzahn**.
- Dann vor dem Spiegel den Unterkiefer in eine angenehme Lage nach vorn schieben, langsam den Mund schließen - die Spangen dabei seitlich in die Zahnsplatt drücken - laute Schnarcher legen ihre Zunge zwischen die Spangen - bis die seitlichen feinen Rastungen ineinander greifen und die Click- bzw. Magnet-Verschlüsse rechts und links schließen.
- Nun die Spangen etwa 5 Minuten im Mund belassen, dann ggf wieder herausnehmen oder sich gleich schlafen legen. Besonders in der Eingewöhnung den Kopf auf ein Handtuch lagern, da Speichelbildung möglich

Benutzung der Schnarchspangen:

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 Zungenhöfen soweit wie notwendig. **Maximale Wirkung, wenn die Zunge weit hinten gefasst wird und der Unterkiefer weit nach vorn geschoben wurde.**

Produktinformationen:

Produktname Schnarchschiene; Modell easy EAN: 0683489192192, Modell Standard EAN: 0683489830148, Modell Top EAN: 0683489045399, 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) geringfügige Produktupdates vorbehalten
- 4 Magneten (eingebaut) je nach Modell
- Gebrauchsanweisung

Passform und Größe

Kiefergrößen:

Die Schnarchschienen 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.

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, kann aber individuell abweichen.

Die gesetzliche Gewährleistung für die Schienen (ohne ggf. Magnete) ist herstellerseitig 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 Schnarchschienen. 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 Schnarchschienen 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 Schnarchschienen 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.