

Lautes Schnarchen & Schlafapnoe

snoreeze
Schnarchlinderung

Schnarchschiene

Die Snoreeze-Schnarchschiene lässt sich schnell und einfach an Ihr Gebiss anpassen. Die komplett justierbare Schiene zieht Ihren Unterkiefer sanft nach vorne, während Sie schlafen. Dies öffnet Ihre Luftwege und erleichtert eine ruhige, unbeschwerte Atmung bei Schnarchen und leichter bis mittlerer Schlafapnoe.

Lesen Sie bitte diese Anleitung sorgfältig bevor Sie die Anpassung der Snoreeze-Schnarchschiene vornehmen.

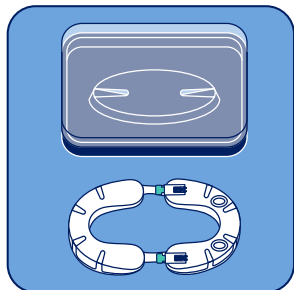
Diese Anleitung gibt es auch auf Video: [snoreeze-schnarchschiene.de/Anleitung](https://www.snoreeze.de/Anleitung)

Anpassung der Snoreeze-Schnarchschiene

1. Stellen Sie sicher, dass Sie alles vorbereitet haben, was für die Anpassung notwendig ist.

Inhalt der Packung:

- Schnarchschiene
- Box für Schnarchschiene
- Anleitung

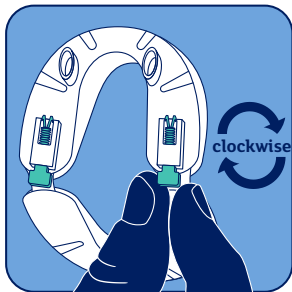


Sie benötigen außerdem:

- Spiegel
- Kaffeebecher oder große Tasse, in die die Schnarchschiene paßt
- Leitungswasser
- Kochtopf zum Erhitzen des Wassers
- Kurzzeitmesser oder Kochuhr

WICHTIG: Wir empfehlen, die Schnarchschiene vor dem Anpassungsprozess kurz unter fließend kaltem Wasser abzuspülen.

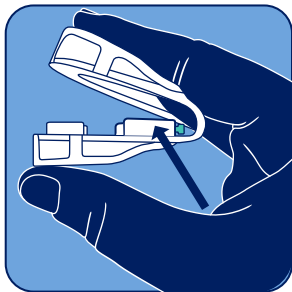
2. Drehen Sie die Schrauben auf beiden Seiten der Schiene im Uhrzeigersinn, bis sie vollständig eingedreht sind.



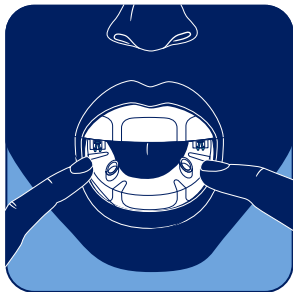
TIPP: Ziehen Sie die Schrauben nicht fest an, da Sie diese später möglicherweise wieder aufdrehen müssen.

WICHTIG: Stellen Sie sicher, dass die Schraubenköpfe horizontal zu den Verbindungstreifen liegen, wie in der Abbildung gezeigt.

3. Klappen Sie die Schiene so zusammen, dass die Justierkörper und die farbigen Schrauben innen liegen, zwischen dem Unter- und Oberteil.



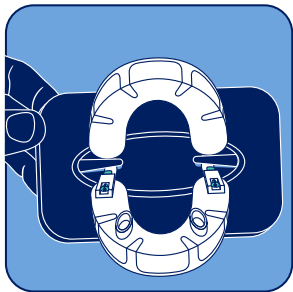
4. Stellen Sie sicher, dass Sie die Schiene richtig halten und probieren Sie, diese in Ihren Mund zu setzen und wieder herauszunehmen, bis dies ohne Probleme funktioniert.



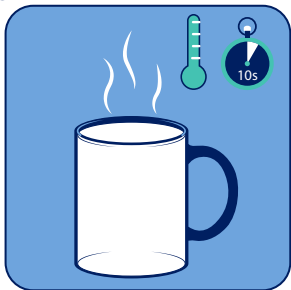
TIPP: Sehen Sie in den Spiegel, während Sie das Einsetzen ausprobieren, um die Schiene zentriert auf Ihre Zähne zu platzieren.

WICHTIG: Das Unterteil der Schiene erkennen Sie daran, dass darauf die Justierkörper und Abstandshalter angebracht sind.

5. Klemmen Sie die Schiene unter die Haken auf der blauen Seite der box.



6. Kochen Sie Wasser auf und schütten Sie das Wasser in den Kaffeebecher/große Tasse, bis dieser ziemlich voll ist. Warten Sie 10 Sekunden bis das Wasser leicht abgekühlt ist, damit die Schiene nicht beschädigt wird.



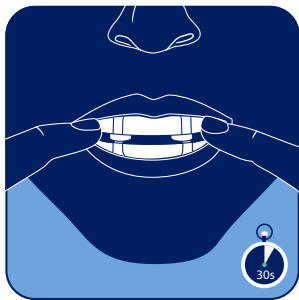
- 7.** Setzen Sie das blaue Teil der Box so auf den Becher/Tasse, dass die Schiene in das Wasser getaucht ist. Warten Sie 15 Sekunden, bis die Schiene durch das kochende Wasser weich geworden ist.



- 8.** Heben Sie das blaue Teil der Box mit der Schiene aus dem Wasser und schütteln Sie das Wasser vorsichtig ab.

- 9.** Nehmen Sie die Schiene von den Haken und setzen Sie diese in Ihren Mund, so wie Sie es vorher geübt hatten (Schritt 4.).

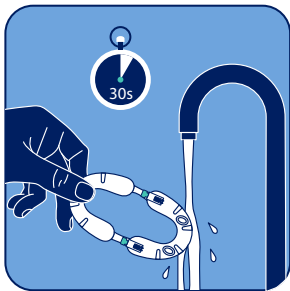
10. Beißen Sie 30 Sekunden lang fest zu, damit sich der weiche Kunststoff an Ihre Zähne anpasst.



TIPP: Nehmen Sie Ihre Finger zu Hilfe, um die Schiene auf die Zähne zu pressen. Dies kann die Anpassung verbessern.

WICHTIG: Während der Anpassung kann überschüssiges Plastik aus der Schiene austreten. Dies kann vorsichtig entfernt werden, wenn der Anpassvorgang beendet ist.

11. Nehmen Sie die Schiene aus dem Mund und spülen Sie diese sofort 30 Sekunden lang unter kaltem Wasser ab, damit sich der Kunststoff wieder härtet.



WICHTIG: Dieser Schritt sollte sofort nach dem Entfernen der Schiene aus dem Mund erfolgen, da der Kunststoff schnell wieder härtet.

12. Setzen Sie die Schiene wieder in Ihren Mund und prüfen Sie, ob diese sicher und zentriert auf Ihren Zähnen sitzt.



TIPP: Sobald Sie mit dem Sitz zufrieden sind, können Sie mit einer kleinen Schere das überschüssige Plastik von der Schiene entfernen.

WICHTIG: Falls Sie mit dem Sitz der Schiene nicht zufrieden sind, kann der Anpassungsprozess bis zu 3 Mal wiederholt werden.

Feinjustierung Ihrer Snoreeze -Schnarchschiene

Nachdem Sie Ihre Schiene angepasst haben, muss diese nun noch in die richtige Position justiert werden.

13. Tragen Sie die Schiene in der jetzigen Justierung (Schrauben ganz eingedreht) einige Nächte. Ist Ihr Schnarchen/Ihre leichte bis mittlere Schlafapnoe reduziert, können Sie die Schiene ohne Änderung weiter tragen. Ist keine Besserung eingetreten, fahren Sie mit Schritt 14 fort.

14. . Drehen Sie jede Schraube eine volle Umdrehung (360°) gegen den Uhrzeigersinn. Tragen Sie dann die Schiene wieder 2-3 Nächte. Wiederholen Sie diesen Schritt bis sich Ihr Schnarchen/Ihre leichte bis mittlere Schlafapnoe bessert, oder ganz verschwindet.



TIPP: Sollte das Tragen schmerzhaft oder unangenehm werden, können Sie die Position des Unterteils wieder zurücksetzen, indem Sie die Schrauben im Uhrzeigersinn drehen.

WICHTIG: Justieren Sie die Schiene langsam. Sie sollten versuchen mit einer möglichst geringen Feinjustierung auszukommen um Ihr Schnarchen/ Ihre leichte bis mittlere Schlafapnoe zu reduzieren.

Anwendung der Snoreeze-Schnarchschiene

Die Gewöhnung an die Schnarchschiene kann ein paar Nächte dauern. Es können dabei einige Nebeneffekte auftreten, die jedoch vollkommen normal sind.

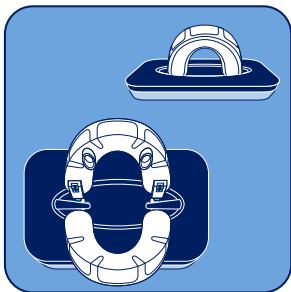
Wenn Sie die Schiene zum ersten Mal benutzen, kann es zu vermehrtem Speichelfluss kommen. Dieser sollte sich aber innerhalb einiger Tage oder einiger Wochen normalisieren.

Es kann in der ersten Zeit der Anwendung zu erhöhter Sensitivität der Zähne, Muskelspannung, oder einem Gefühl kommen, dass Ihre Zähne nach dem Herausnehmen der Schiene am Morgen nicht mehr aufeinanderpassen. Diese Gefühle sollten wenige Stunden nach dem Aufwachen verschwinden und sich in den ersten Wochen nach Beginn der Anwendung weitgehend reduzieren.

Abhängig von Anwendungshäufigkeit und Pflege hat die Schiene eine Lebensdauer von bis zu 6 Monaten. Wenn Sie unter Zähneknirschen leiden, kann die Schiene helfen. Dies verkürzt jedoch deren Lebensdauer.

Reinigung der Snoreeze-Schnarchschiene

- Putzen Sie sich vor der Anwendung der Schiene immer die Zähne.
- Es wird empfohlen die Schiene jeden Morgen nach dem Tragen mit kaltem Wasser und einer WEICHEN Zahnbürste zu reinigen.



TIP: Nach der Reinigung die Schiene wie abgebildet in der Box verankern. So kann diese trocknen, ohne ungereinigte Flächen zu berühren.

WICHTIG: Wir empfehlen keine Zahnpasta zur Reinigung der Schiene zu verwenden, da diese wegen ihrer aggressiven Inhaltstoffe die Schiene beschädigen könnte.

Warnhinweise

Beenden Sie die Anwendung sofort, wenn:

- Sie starke Schmerzen am Unterkiefer, an Zähnen oder am Zahnfleisch verspüren.
- Ihr Schnarchen sich verschlimmert.
- Sie Atemprobleme bei der Anwendung der Schiene bekommen.

Es wird empfohlen die Schiene nicht anzuwenden, wenn:

- Sie unter einer Atemwegserkrankung, wie Asthma oder einem Emphysem leiden.
- Sie unter einer zentralen Schlafapnoe (ZSA) leiden.
- bei Ihnen eine Anomalie im Kiefergelenk vorliegt.
- Sie unter ernsthaften Kieferschmerzen, nicht fest sitzenden Zähnen oder fortgeschrittener Parodontose leiden.
- Sie ein Zahn-Komplettprothese tragen, die Sie in der Nacht entfernen, oder eine Teilprothese, die Sie in der Nacht entfernen und Sie nur noch wenige eigene Zähne haben.
- Sie nachts eine Zahnspange oder Brücke tragen.
- Sie einen starken Vorbiss haben, d.h. Ihre unteren Zähne bei geschlossenem Mund über den oberen Zähnen stehen.
- Sie unter 18 Jahre alt sind.

Die Anwendung dieser Schiene kann zu folgenden Nebenwirkungen führen:

- Zahnverschiebungen oder Veränderungen des Zahnschlusses.
- Schmerzempfindlichkeit des Gaumens oder der Zähne.
- Schmerzen oder Schmerzempfindlichkeit des Kiefers.
- Verstärkte Speichelbildung (die sich jedoch nach Gewöhnung an die Schiene wieder normalisieren sollte).

Nicht anwenden bei starker Schlafapnoe ohne vorher einen Arzt befragt zu haben. In Absprache mit dem Arzt ist eine wirksame Therapie durchzuführen, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden.

Es wird empfohlen vor der Anwendung der Schiene einen Zahnarzt aufzusuchen, auf jeden Fall jedoch nach den ersten 6 Monaten der Anwendung.

Sollten Sie auch nach Beenden der Anwendung der Schiene noch Schmerzen im Kiefer, an den Zähnen oder dem Zahnfleisch verspüren, wird empfohlen einen Zahnarzt oder Arzt aufzusuchen.

Bei weiteren Fragen zur Snoreeze-Schnarchschiene
besuchen Sie unsere Website:
snoreeze-schnarchschiene.de/häufig-gestellte-Fragen



Passion For Life Healthcare (UK) Ltd
Pioneer House
Pioneer Business Park
North Road
Ellesmere Port
CH65 1AD



SMAN-GER-LEA-1.0