

Kuorsauskisko

snoreeze

Helpotusta kuorsaukseen

Kovaääninen kuorsaus ja uniapnea

Snoreeze -Kuorsauskisko on suunniteltu helpottamaan kuorsautta tai lievää tai keskivaikeaa uniapneaa pitämällä alaleukasi paikallaan. Tämä avaa hengitystiet ja auttaa sinua hengittämään vaivatta.

Jos epäilet, että sinulla on uniapnea, suosittelemme, että otat yhteyttä lääkäriin mahdollisimman pian.

Lue varotoimenpiteet ja suositukset sivulla 15 ennen kuin seuraat näitä ohjeita. Kannattaa tutustua kaikkiin vaiheisiin ennen kuin aloitat muokkaamisen.

Suosittelemme, että katsot vaiheittain etenevän ohjevideomme osoitteessa:

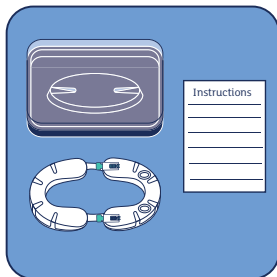
snoreezeoraldevice.com/how-to-fit

Snoreeze -kuorsauskiskon muokkaaminen

1. Ennen kuin aloitat, varmista, että sinulla on kaikki, mitä tarvitset suulaitteesi muokkaamiseen.

Snoreeze -kuorsauskiskon pakkauksessa on oltava:

- Kuorsauskisko
- Käyttöohje
- Kuorsauskiskon kotelo



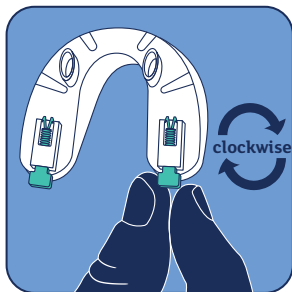
Tarvitset lisäksi:

- Peili
- Mittakulho tai -kannu noin 1 litra tai tilavampi
- Kylmää hanavettä
- Pannu (tai kattila, jossa keittää vettä)
- Ajastin (useimmissa puhelimissa on ajastin)

TÄRKEÄÄ: Suosittelemme, että huuhtelet suulaitteesi kylmän, juoksevan veden alla ennen muokkaamisen aloittamista.

2. Kierrä ruuveja myötäpäivään kuorsauskiskon kullakin sivulla, kunnes ne ovat kokonaan kiinni. On helpompi kiertää ruuveja, jos taitat kuorsauskiskon molemmat osat yhteen nurinpäin (niin, että palat ja ruuvit ovat ulkopuolella).

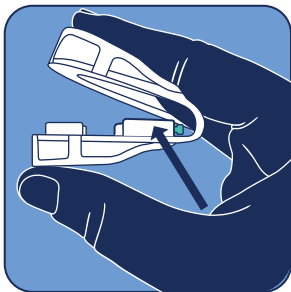
3:



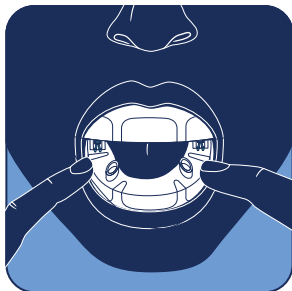
HUOM!: Älä kiristä ruuveja liian tiukalle, jolloin sinun on vaikeampi säätää suulaitettasi myöhemmin.

TÄRKEÄÄ: Varmista, että kunkin ruuvin pää on litteänä reunan mukaisesti, kuten kuvassa näytetään.

3. Taita kuorsauskisko niin, että säätöpalat ja värilliset ruuvit ovat sisäpuolella, ylä- ja alamuottien välissä.



4. Varmista, että kuorsauskisko on oikeinpäin niin, että palat, välikappale, ruuvit ja muotti ovat alahampaiden päällä. Harjoittele sen asettamista suuhusi, kunnes olet tottunut siihen.



HUOM!: Katso peiliin, kun asetat suulaitteen suuhusi, jotta saat keskitettyä sen hampaidesi päälle.

TÄRKEÄÄ: Suulaitteen alamuotti on se puoli, jonka päällä ovat säätöpalat ja välikappaleet.

5. Laita kulhoon/kannuun 100 ml kylmää hanavettä.

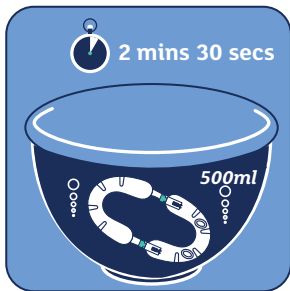


6. Lisää kulhoon/kannuun 400 ml kiehuvaa vettä. Nyt mittakulhossa pitäisi olla yhteensä 500 ml vettä.

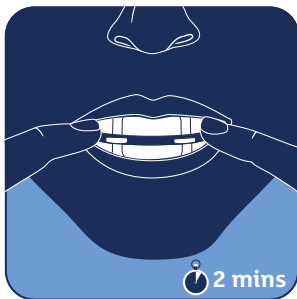


$$\begin{aligned} &100+ \\ &400\text{ml} \\ &= \\ &500\text{ml} \end{aligned}$$

7. Upota kuorsauskisko täysin litteänä ja palat ja ruuvit alaspäin veteen pinnan alle. Anna sen pehmentyä vedessä 2 minuutin ja 30 sekunnin ajan.

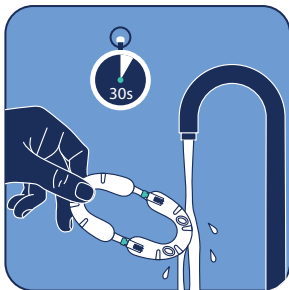


8. Poista suulaite vesikulhosta/-kannusta haarukan avulla. Aseta suulaite suuhusi niin, että välikappaleet ja palat ovat alahampaidesi päällä, ja varmista, että hampaasi ovat muottien sisällä. Pure tiukasti yhteen. Käytä sormiasi painamaan suulaitettasi hampaitasi vasten paremman istuvuuden varmistamiseksi. Pidä paikallaan 2 minuutin ajan.



TÄRKEÄÄ: Valkoista muovia saattaa pursuta ulos muotista. Sen voi tasoittaa muotin ollessa valmis.

9. Poista suulaite varovasti suustasi ja laita se heti kylmän, juoksevan hanaveden alle 30 sekunnin ajaksi, jotta muotti kovettuu.



TÄRKEÄÄ: Tämä vaihe on tehtävä välittömästi poistettuasi suulaite suustasi, jotta muotti kovettuu oikein.

10. Aseta kuorsauskisko suuhusi ja tarkista, että se istuu hyvin ja keskitetysti hampaidesi päällä.



HUOM!: Kun olet tyytyväinen kuorsauskiskon muokkaamiseen, voit leikata pois saksilla muotista roikkuvan valkoisen muovin.

TÄRKEÄÄ: Muokkaamisen voi toistaa jopa 3 kertaa, jos et ole tyytyväinen lopputulokseen.

Snoreeze -kuorsauskiskon säätäminen

Muokattuasi näin kuorsauskiskosi, on aika säätää se sopivaksi.

11. Kuorsauskiskon ruuvit on kiristettävä tiukasti muutaman ensimmäisen yön ajaksi. Jos kuorsauksesi jatkuu, kierrä ruuveja vastapäivään 180 astetta ja testaa tätä 2-3 yön ajan. Voit toistaa tämän vaiheen, kunnes kuorsauksesi vähenee tai loppuu.



HUOM!: Jos tunnet kipua tai olosi epämukavaksi, koska olet säätänyt laitteen liian tiukalle, voit muuttaa alamuotin asennon takaisin kiertämällä ruuveja myötäpäivään.

TÄRKEÄÄ: Säädä kuorsauskiskosi hitaasti. Tavoitteena on minimisäätö kuorsaamisen/ uniapnean vähentämiseksi.

Snoreeze -kuorsauskiskon käyttäminen

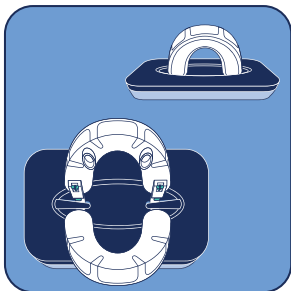
Saatat tuntea olosi epämukavaksi, kun käytät kuorsauskiskoa ensimmäisen kerran - tämä on normaalia ja odotettavissa. Saatat kokea myös joitakin haittavaikutuksia, mikä on täysin normaalia:

1) Käyttäessäsi kuorsauskiskoa ensimmäistä kertaa sinulla voi olla liiallista syljeneritystä. Tämä vähenee tavallisesti muutaman päivän tai muutaman viikon kuluessa laitteen käytön aloittamisesta.

2) Saatat kokea myös hampaiden tai lihasten arkuutta tai tuntea, että hampaasi eivät ole suorassa, kun heräät ja poistat kuorsauskiskon. Näiden haittavaikutusten pitäisi poistua muutaman tunnin kuluessa heräämisestä, ja vähentyä huomattavasti muutaman ensimmäisen viikon aikana laitteen käytön aloittamisesta. Riippuen käytöstä, yksilöstä ja puhdistuskäytännöistä Snoreeze -kuorsauskisko kestää tavallisesti jopa 6 kuukautta. Jos kärsit hampaiden narskuttelusta (bruksismi), suulaite helpottaa sitä, mutta saattaa kulua nopeammin.

Snoreeze -kuorsauskiskon puhdistaminen

- Harjaa aina hampaat ennen kuorsauskiskon käyttämistä.
- Suosittelemme, että puhdistat kuorsauskiskon päivittäin kylmällä vedellä ja PEHMEÄLLÄ hammasharjalla poistettuasi sen suustasi aamulla.



HUOM!: Jos asetat suulaitteesi suljetun kotelon päälle yllä olevan kuvan mukaisesti, laite saa kuivua koskematta epäpuhtaita pintoja.

TÄRKEÄÄ: Emme suosittele hammastahnan käyttämistä suulaitteen puhdistuksessa, koska se voi hangata ja aiheuttaa vaurioita.

Suosituksset

Jos epäilet, että sinulla voi olla uniapnea, suosittelemme, että otat yhteyttä lääkäriisi. Suosittelemme, että otat yhteyttä hammaslääkäriisi, jos sinulta on poistettu 4 tai useampi rautahammas tai jos sinulla on hampaisiin liittyviä ongelmia tai ongelmia suulaitteen käyttämiseen liittyen.

Jos sinulla on kovaa särkyä leuassa, hampaissa tai ikenissä eikä se hellitä suulaitteen käytön keskeyttämisen jälkeen, suosittelemme, että otat yhteyttä hammaslääkäriin tai lääkäriin.

Varotoimenpiteet - lopeta käyttö välittömästi, jos:

- sinulla on kovaa särkyä leuassa, hampaissa tai ikenissä
- kuorsaaminen pahenee
- sinun on vaikea hengittää käyttäessäsi suulaitetta

Emme suosittele suulaitteen käyttämistä, jos:

- sinulla on vakava hengityshäiriö, kuten astma tai keuhkolaajentuma
- sinulla on vaikea uniapnea
- sinulla on diagnosoitu leukanivelen toimintahäiriö
- sinulla on kovaa leukakipua, löystyneet hampaat tai edennyt periodontaalinen sairaus
- sinulla on täydelliset tai osittaiset hammasproteesit, jotka poistetaan yöksi, jolloin sinulla on vain muutama hammas jäljellä
- käytät kiinteää oikomiskojetta tai irtokojetta öisin
- sinulla on voimakas ylipurenta (jolloin ylähampaasi menevät tavallista alemmaksi alahampaiden eteen)
- olet alle 18-vuotias

a

Suulaitteen käyttö voi aiheuttaa:

- hampaiden liikkumista tai muutoksia hampaisiisi tai leukaasi, jotka voivat muuttaa purentaasi pitkäaikaiskäytössä
- hampaiden arkuutta suulaitteen poistamisen jälkeen
- ientulehduksen tai hampaiden arkuutta
- leukakipua tai leuan arkuutta
- liiallista syljeneritystä (jonka pitäisi loppua, kun olet tottunut käyttämään suulaitetta)

Jos sinulla on jokin näistä haittavaikutuksista, keskeytä suulaitteen käyttö ja ota yhteys hammaslääkäriisi.

Tarkasta laite ennen jokaista käyttöä ja puhdistaessasi tarkkaile mahdollisia kulumia ja vaurioita. Älä käytä rikkiäistä tai vaurioitunutta laitetta.

Jos sinulla on kysymyksiä Snoreeze -suulaitteen käytöstä, vieraile Usein kysytyjen kysymysten sivullamme:

www.snoreeze.fi



Passion For Life Healthcare (UK) Ltd.
HQ 5th Floor, 58 Nicholas Street,
Chester, CH1 2NP, UK.



SMAN-FIN-LEA-1.0

Högljudd snarkning

snoreeze

Hjälp mot snarkning

snarkskena

Snoreeze Snarkskena är designad för att lindra snarkning eller mild-till-måttlig sömnapné genom att hålla din underkäke på plats. Detta öppnar upp dina luftvägar och hjälper dig att andas lättare.

Om du misstänker att du har sömnapné rekommenderar vi att du besöker din läkare så snart som möjligt.

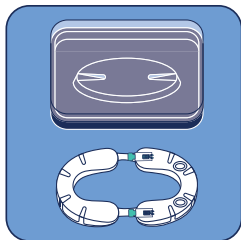
Vänligen läs igenom våra försiktighetsanvisningar och rekommendationer på sidan 15 innan du följer dessa instruktioner. Det kan vara bra att bekanta dig med varje steg innan du påbörjar formningsprocessen.

Att forma din Snoreeze snarkskena

1. Kontrollera att du har allt som behövs för anpassningsprocessen.

I kartongen med Snoreeze snarkskena bör det finnas:

- en snarkskena
- en behållare för snarkskenan
- en instruktionsfolder

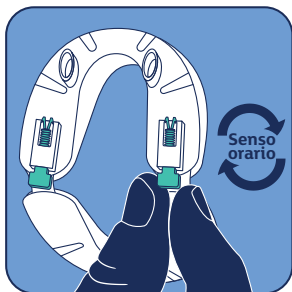


Du kommer också att behöva:

- En spegel
- En skål eller kanna, volym 1 liter eller mer
- Tillgång till kran med kallt vatten
- Vattenkokare (eller kastrull att koka vatten i)
- Timer (de flesta mobiltelefoner har en timer)

VIKTIGT: Vi rekommenderar att du sköljer din snarkskena under kallt, rinnande vatten innan du formar den.

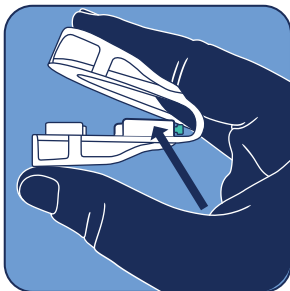
2. Vrid skruvarna på båda sidorna av snarkskenan medurs tills de är helt inskruvade. Det är lättare att vrida på skruvarna om du viker ihop snarkskenans två delar ut och in (med justeringsblocken och skruvarna utåt).



TIPS: Skruva inte fast dem för hårt, då blir det svårt att justera snarskenan senare.

VIKTIGT: Se till att skruvhuvudena ligger parallellt med bandet, som visas på bilden.

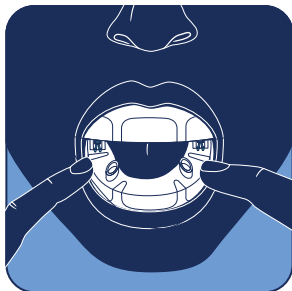
3. Vik snarkskenan så att justeringsblocken och de färgade skruvarna är på insidan, mellan det övre och det nedre facket.



ju
fa
n

1
r
t

4. Se till att du har snarkskenan åt rätt håll med justeringsblocken, avståndspluggarna, skruvarna och facket på de nedre tänderna. Öva på att sätta in den i munnen och ta ut den tills du är van vid den.



TIPS: Titta i spegeln när du sätter in snarkskenan i munnen för att hjälpa dig att placera den centralt på tänderna.

VIKTIGT: Nederdelen på snarkskenan är sidan med justeringsblock på.

5. Fyll en skål/kanna med 100 ml kallt kranvatten.

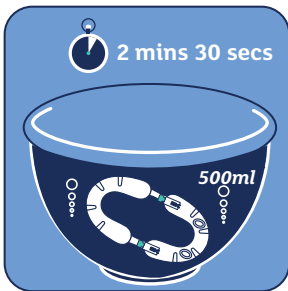


6. Häll 400 ml kokande vatten i skålen/kannan. Nu ska det vara totalt 500 ml vatten i skålen/kannan.

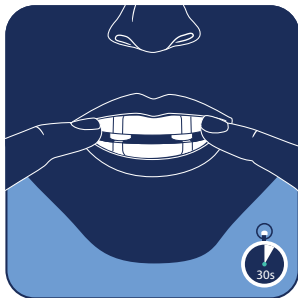


$$\begin{array}{r} 100+ \\ 400\text{ml} \\ = \\ \mathbf{500\text{ml}} \end{array}$$

7. Lägg snarkskenan, helt utvikt och med justeringsblocken och skruvarna nedåt, i vattnet så att den är helt täckt med vatten. Låt den ligga i vattnet i 2 minuter och 30 sekunder för att mjukna.

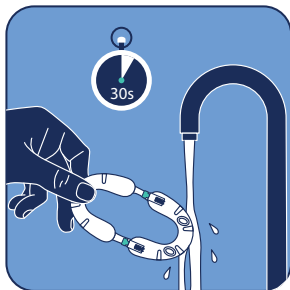


8. Ta upp snarkskenan ur skålen/kannan med en gaffel. Placera snarkskenan i munnen med avståndspluggarna och justeringsblocken på de nedre tänderna, så att tänderna ligger inom snarkskenans kanaler, och bit ihop ordentligt. Använd fingrarna för att trycka snarkskenan mot tänderna för att garantera en bättre passform. Håll påplats i 2 minuter.



VIKTIGT: En del av den vita plasten kan "läcka ut" ur facket. Detta kan trimmas efter att formningsprocessen är slutförd.

9. Ta bort snarkskenan från munnen och placera den omedelbart under rinnande kallt vatten i 30 sekunder för att avsluta gjutningen.



VIKTIGT: Detta steg bör avslutas omedelbart efter att du tagit ut snarkskenan ur munnen för att säkerställa att formen blir rätt.

10. Placera snarkskenan i munnen och se till att den sitter säkert och centralt på tänderna.



TIPS: När du är nöjd med gjutningen av din snarkskena, kan du använda nagelsax för att ta bort vit plast som eventuellt har spillts ut ur facket.

VIKTIGT: Formningsprocessen kan upprepas upp till 3 gånger om du inte är nöjd med resultatet av din gjutning.

Anpassa din Snoreeze snarkskena

Nu när du har gjutit din snarkskena är det dags att justera den till rätt position.

11. Skruvarna på snarkskenan ska vara fullt inskruvade under de första nätterna. Om du fortfarande snarkar, vrid skruvarna 180 grader motsols och testa den här inställningen under 2-3 nätter. Du kan upprepa detta tills din snarkning minskar eller försvinner helt.

12.



TIPS: Om du upplever smärta / obehag pga att du har ställt in justeringen för långt fram, kan du flytta tillbaka positionen för den nedre delen genom att vrida skruvarna medurs.

VIKTIGT: Justera din snarkskena långsamt. Sträva efter minsta möjliga justering som krävs för att minska din snarkning.

Att använda Snoreeze snarkskena

Du kan uppleva ett visst obehag när du börjar använda snarkskenan – detta är normalt och att förvänta. Du kan också uppleva vissa biverkningar vilka är helt normala.

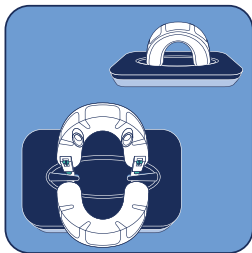
1) När du börjar använda din snarkskena kan du uppleva överskott av salivproduktion. Detta minskar normalt inom några dagar upp till några veckor av användande av snarkskenan.

2) Du kan också uppleva ilningar i tänderna, muskelömhet eller en känsla av att tänderna inte står rakt när du vaknar och tar ut din snarkskena. Dessa biverkningar bör försvinna inom några timmar efter att du vaknat och minska påtagligt under de första veckorna som du använder din snarkskena.

Beroende på användning, individ och rengöring bör Snoreeze snarkskena normalt vara upp till 6 månader. Om du gnisslar tänder kommer snarkskenan att lindra detta men kan slitas ut snabbare.

Rengör din Snoreeze snarkskena

- ▶ Borsta alltid tänderna innan du använder snarkskenan
- ▶ Vi rekommenderar att du rengör din snarkskena med kallt vatten och en mjuk tandborste varje morgon när du tar ut den



TIPS: Om du sätter fast din snarkskena i behållaren så som på bilden ovan, är det ett bra sätt för att din snarkskena ska torka utan att den rör vid någon oren yta.

VIKTIGT: Vi rekommenderar inte att man använder tandkräm för att rengöra snarkskenan eftersom det kan vara slipmedel i tandkrämen som orsakar skador.

Recommendations

Om du misstänker att du lida av sömnapné, rekommenderar vi att du besöker din läkare.

Vi rekommenderar alltid att rådfråga din tandläkare innan du använder denna snarkskena, och i samtliga fall efter 6 månaders användande.

Om du får svår smärta i käken, tänderna eller tandköttet som inte avtar efter avbrutet användande av snarkskenan, rekommenderar vi att du besöker din tandläkare eller läkare

Försiktighetsåtgärder- sluta använda snarkskenan omedelbart om:

- Du upplever svår smärta i käken, tänderna eller tandköttet
- Din snarkning blir värre
- Du har svårt att andas när du använder snarkskenan

Vi rekommenderar inte att du använder snarkskenan om:

- Du har allvarliga andningsbesvär, såsom astma eller emfysem
- Du lider av central sömnapné
- Du har diagnostiserats med problem med leder i käken
- Du har svår smärta i käken, lösa tänder, eller avancerad tandlossning
- Du har helproteser som tas bort på natten, eller partiella proteser som avlägsnas på natten
- Du har tandställning på natten
- Du har överbett
- Du är under 18 år

Användning av denna snarkskena kan ge:

- Rörelse i tänder eller (att tänderna inte passar ihop vid ihopbitning)
- Tandkänslighet efter avlägsnande av snarkskenan
- Ömhet i tandkött eller tänder
- Smärta eller ömhet i käken
- Kraftig salivavsöndring (som bör sluta när man vänjer sig vid att bära snarkskenan).

Kontrollera din snarkskena före varje användning och leta efter slitage vid rengöring. Använd inte en trasig eller skadad snarkskena.

För mer information besök: www.snoreeze.se



Passion For Life Healthcare (UK) Ltd.
HQ 5th Floor, 58 Nicholas Street,
Chester, CH1 2NP, UK.



SMAN-FIN-LEA-1.0