

Snore Mate®

Mjuk snarkskena mot snarkbesvär

Använd inte SnoreMate om du har käkledsbesvär, använder protes eller inte kan andas genom näsan. Ej heller om du har kraftigt över/underbett. Lider du av sömnapné så ska du kontakta läkare för utredning innan du använder SnoreMate.

På www.slutasnarka.se finns en instruktionsfilm som kan vara behjälplig då snarkskenan ska anpassas.

ANPASSNING AV SNOREMATE

För att du ska få största möjliga effekt av din snarkskena är det viktigt att passformen blir bra. Öva gärna några gånger på de olika momenten innan du börjar värma och tillpassa skenan på riktigt. Läs framförallt igenom hela instruktionen innan du börjar.

Skenan bör inte kallna så det är därför bra att göra hela processen utan avbrott. Skulle den kallna så går det att börja om från början.

Förutom snarkskenan behöver du det här:

- en kastrull med vatten
- ett kärl med kallt vatten
- sax eller kniv

Så här gör du för att anpassa snarkskenan:

1. Fyll en kastrull med så mycket vatten att snarkskenan kan doppas helt under ytan. Fyll även ett kärl med kallt vatten och ställ åt sidan, det ska användas senare.
2. Koka upp vattnet så att det kokar livligt. Dra kastrullen åt sidan.
3. Använd gärna sekundvisare i det här momentet. Håll snarkskenan i skaffet och doppa själva skenan i det uppvärmda vattnet **EXAKT 8 SEKUNDER**.

4. Ta upp bettskenan ur vattnet och skaka försiktigt av den.
5. Håll nu i skaffet med markeringen TOP uppåt (den sidan skall vara mot överkäken). Skjut fram din underkäke cirka 0,5 cm i en bekväm framskjuten position. Öppna munnen och placera snarkskenan på underkäken. Se till så att skenans ytterkanter inte viker in sig.
6. Bit samman käkarna i den framskjutna positionen. Bit inte i ytterkanterna. **OBSERVERA!** Fördela kraften i bettet jämt och kraftigt över hela skenan med underkäken i framskjuten position, då kommer skenan sitta rakt och kännas bekväm.
7. Stäng munnen och sug in hårt. Vakuumbildas och skenans kanter sugs in mot tänderna. Pressa samtidigt från insidan med tungan och från utsidan med hjälp av fingrarna genom att "massera" över- och underkäke framifrån och ut mot sidorna för att få en bra anpassning. Fortsätt anpassningen några minuter.
8. När skenan svalnat tar du försiktigt ut den och lägger den i kallt vatten så den stelnar. Det ska nu synas djupa tandavtryck i hela skenan.
9. Sätt tillbaka skenan i munnen för att kontrollera passformen.
10. Om du inte är nöjd kan du göra om anpassningen från punkt 1-7. Du kan **anpassa skenan upp till 3 gånger**. **OBSERVERA!** skenan ska denna gång endast doppas i **5-6 sekunder** i det varma vattnet.
11. När du känner dig nöjd tar du bort skaffet med en sax eller kniv. Du kan dock vänta med att ta bort skaffet några nätter. Skenan blir då lättare att hantera vid en eventuellt ny anpassning.

Skenan är tillverkad av giftfri EVA termoplast. Det är samma material som även används till tex nappar, badleksaker och yogamattor.

TIPS!

- Om du skulle råka bita i ytterkanten vid anpassningen eller om den skulle vika in sig kan du försiktigt snabbt vika tillbaka den med fingrarna, tandpetare eller liknande.
- Kallnar skenan går det utmärkt att göra om anpassningen enligt punkt 1-7. Observera att när du anpassar för andra gången ska skenan doppas kortare i det varma vattnet, **5-6 sekunder**.
- Om du upplever att du inte får tillräcklig effekt kan du pröva att göra om anpassningen och då med **underkäken i ytterligare framskjuten position**.
- Du kan **anpassa skenan upp till 3 gånger**.

ANVÄNDNING

När du har anpassat skenan enligt beskrivningen är det dags att börja använda skenan.

Det kan ta några dagar att vänja sig vid att sova med skenan. Om det känns väldigt ovanligt går det utmärkt att använda den bara några timmar under natten, för att successivt öka på antalet timmar tills du har den i munnen under hela natten.

Du kan även uppleva en viss ömhet i käkarna på morgonen. Det är helt normalt och försvinner efter en tids användning.

SKÖTSEL AV DIN SNOREMATE

SnoreMate är mycket enkel att sköta om och den har en lång hållbarhet.

- Rengör skenan med tandborste och tandkräm eller protesrengöring 3-4 gånger per vecka.
- Använd ljummet vatten.
- Låt den lufttorka.
- Förvara den i plastfodralet som följer med i förpackningen.

Tillverkat av / Distributör:

Nordic Consumer Health AB, +46 (0)8-716 36 55
Box 1183, 131 27 Nacka Strand, Sverige

www.slutasnarka.se | info@consumerhealth.se



Snore Mate®

Blød snorkeskinne mod snorken

Brug ikke SnoreMate hvis du har kæbeledsproblemer, bruger tandprotese eller ikke kan trække vejret gennem næsen. Ligeledes hvis du har et kraftigt over- eller underbid. Lider du af søvnapnø skal du tage kontakt til din læge inden du anvender SnoreMate.

På www.snorkestop.dk kan du finde en instruktionsvideo som kan hjælpe dig når snorkeskinnen skal tilpasses.

TILPASNING AF SNOREMATE

For at du får størst mulig effekt af din snorkeskinne, er det vigtigt, at pasformen er god. Øv dig gerne et par gange på de forskellige momenter, inden du begynder at varme op og justere skinnen for alvor. Læs frem for alt hele instruktionen igennem, inden du starter.

Skinnen skal ikke køle af, så det er derfor godt at gøre hele processen uden afbrydelser. Skulle den køle af, kan du starte forfra.

Ud over snorkeskinnen skal du bruge:

- en gryde med vand
- en beholder med koldt vand
- saks eller kniv

Sådan tilpasser du snorkeskinnen:

1. Fyld en gryde med vand nok til, at slyngen kan dykkes helt ned under overfladen. Fyld også et kar med koldt vand og sæt til side. Det skal bruges senere.
2. Kog vandet op, så det koger hurtigt. Træk gryden til side.
3. Brug gerne sekundviseren på dette tidspunkt. Hold snorkeskinnen ved skaffet og dyp selve skinnen i det opvarmede vand i **PRÆCIS 8 SEKUNDER**.

4. Tag snorkeskinnen op af vandet og ryst den forsigtigt af.
5. Hold nu skaffet med TOP-markeringen opad (den side skal være mod overkæben). Skub din underkæbe frem ca. 0,5 cm til en behagelig fremadrettet position. Åbn munden og placer snorkeskinnen på underkæben. Sørg for, at skinnens yderkanter ikke foldes ind.
6. Bid kæberne sammen i forreste position. Bid ikke i yderkanterne. **BEMÆRK!** Fordel biddets kraft jævnt og kraftigt over hele skinnen med underkæben i fremadrettet position, så vil skinnen sidde lige og føles godt tilpas.
7. Luk munden og sug hårdt ind. Der skabes et vakuum, og skinnens kanter suges ind mod tænderne. Tryk samtidigt indefra med tungen og udefra ved hjælp af fingrene ved at "massere" over og under kæben forfra og ud mod siderne for at få en god pasform. Fortsæt justeringen i et par minutter.
8. Når skinnen er afkølet, tages den forsigtigt ud og lægges i koldt vand, så den stivner. Dybe tandaftryk skal nu være synlige i hele skinnen.
9. Placer skinnen tilbage i munden for at kontrollere pasformen.
10. Hvis du ikke er tilfreds, kan du lave tilpasningen om fra punkt 1-7. Du kan **tilpasse skinnen op til 3 gange**. **OPMÆRKSOMHED!** denne gang skal skinnen kun dyppes i **5-6 sekunder** i det varme vand.
11. Når du føler dig tilfreds, fjern skaffet med en saks eller en kniv. Du kan dog vente med at fjerne skaffet et par nætter. Skinnen bliver så lettere at håndtere i tilfælde af en eventuel ny tilpasning.

Skinnen er lavet af ikke-giftige EVA termoplast. Det er samme materiale, som også bruges til fx sutter, badeleggetøj og yogamåtter.

TIP!

- Hvis du tilfældigvis bider i yderkanten under justeringen, eller hvis den skulle foldes ind, kan du forsigtigt og hurtigt folde den tilbage med fingrene, tandstikker eller lignende.
- Hvis skinnen køler af, er det muligt at foretage justeringen efter punkt 1-7. Bemærk venligst, at ved anden justering skal skinnen dyppes i det varme vand i kortere tid, **5-6 sekunder**.
- Føler du, at du ikke får tilstrækkelig effekt, kan du prøve at lave tilpasningen om og derefter med **underkæben i en længere fremadrettet position**.
- Du kan **tilpasse skinnen op til 3 gange**.

BRUG AF SNOREMATE

Når du har justeret skinnen som beskrevet, er det tid til at begynde at bruge skinnen.

Det kan tage et par dage at vænne sig til at sove med skinnen. Hvis det føles meget usædvanligt, er det helt fint at bruge den i blot et par timer i løbet af natten, for gradvist at øge antallet af timer, indtil du har den i munden natten over.

Du kan også opleve lidt ømhed i kæberne om morgenen. Det er helt normalt og forsvinder efter en tids brug.

PLEJE AF DIN SNOREMATE

SnoreMate er meget nem at passe, og den har en lang holdbarhed.

- Rengør skinnen med en tandbørste og tandpasta eller protese rens 3-4 gange om ugen.
- Brug lunken vand.
- Lad den lufttørre.
- Opbevar den i plastiketuiet, der følger med pakken.

Fremstillet af / Distributør:

Nordic Consumer Health AB, + 45 26 42 41 45
Box 1183, 131 27 Nacka Strand, Sverige

www.snorkestop.dk | info@consumerhealth.dk

