

DIE MEDIACAL HELP SCHNARCHSCHIENE

ANLEITUNG

Die Prothese ist nicht zu benutzen bei lockeren Zähnen, Zahnersatz oder behinderter Nasenatmung! Lesen Sie die Gebrauchsanweisung zweimal, bevor Sie mit der Anpassung beginnen.

Wenn Sie die Kunststoffform zur Verhinderung des Schnarchens ausgepackt haben, spülen Sie sie zweimal mit warmen Wasser ab und stecken Sie sie so in den Mund, dass das große Schild hinter den Lippen direkt an den Zähnen anliegt. Beißen Sie leicht auf den Steg zwischen den Zähnen und halten Sie so die Antischnarchprothese fest. Haben Sie bereits den Eindruck, dass die Kunststoffform zu groß ist, legen Sie sich bitte eine starke Schere zurecht.

Halten Sie Kinder fern.

- 1.** Nehmen Sie zwei Töpfe und füllen Sie beide mit ca. 10cm Wasser. Stellen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger auf. Legen Sie eine Gabel oder eine Grillzange bereit.
- 2.** Bringen Sie den ersten Topf mit Wasser zum Kochen.
- 3.** Legen Sie jetzt die Kunststoffprothese 4 Minuten in das kochende Wasser. Die Prothese verformt sich hierbei etwas. Sie ist jetzt weich wie Kaugummi geworden.
- 4.** Heben Sie jetzt die Kunststoffprothese mit einer Gabel oder etwas ähnlichem aus dem kochenden Wasser heraus und halten Sie für 10 Sekunden in den Topf mit kaltem Wasser. Die Prothese ist immer noch weich, aber nicht mehr heiß.
- 5.** Führen Sie Kunststoffform in den Mund ein, wie oben beschrieben (Das große gebogene Schild zwischen die Lippen und Zähne, das kleine Schild hinter die Zähne).
- 6.** Schieben Sie den Unterkiefer ca 0,4 cm vor. Sollten Sie ein Druckgefühl im Kiefergelenk haben, nehmen Sie den Unterkiefer zwei Millimeter zurück, bis das Druckgefühl nachlässt. Beißen Sie fest auf den Steg zwischen den Zähnen bis die Zähne festsitzen. Beißen Sie den Steg nicht durch.
- 7.** Halten Sie den Unterkiefer in dieser vorgeschobenen Stellung.
- 8.** Modellieren Sie mit den Fingern das große Schild dicht an die Zahnreihen heran und achten Sie darauf, dass auch die Backenzähne dicht abgeschlossen werden. Hierzu pressen Sie die noch gummiartige Masse fest mit den Fingern an. Halten Sie den Unterkiefer in vorgeschobener Stellung.
- 9.** Modellieren Sie das innere Schild mit der Zunge gegen die Zahnrückseiten. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, dies fest anzudrücken, öffnen Sie den Mund weit, so dass Sie mit dem Zeigefinger innen nachdrücken können. Halten Sie dabei den Unterkiefer in vorgeschobener Stellung. Drücken Sie vor allen Dingen das innere Schild fest gegen die Unterkieferrückseite.
- 10.** Behalten Sie die Prothese für ca. 5 Minuten im Mund. Jetzt ist sie stabil und für die kommenden Nächte abends so einsetzbar, dass sie nur für Sie passt und den Unterkiefer fest nach vorne

MEDICAL HELP DR. STOCKHAUSEN

hält. Gleichzeitig wird der Mund luftdicht abgeschlossen. Mit einer leicht saugenden Bewegung können Sie die Zunge nach vorne hinter die Zähne saugen. Dies geschieht bei Gewöhnung an die Prothese später auch im Schlaf unbewusst.

11. Sollte die Prothese noch nicht passen, legen Sie diese noch einmal für 4 Minuten in kochendes Wasser. Wiederholen Sie den Vorgang. Aber Vorsicht! Mit jedem Wiederholungsvorgang verformt sich die Prothese immer weiter, so dass die korrekte Anpassung hierdurch schwieriger wird. Die Prothese eignet sich nicht für lockere Zähne oder Zahnersatz bzw. für Personen mit behinderter Nasenatmung.

12. Zuviel Material schneiden Sie mit der Schere ab. Scharfe Kanten runden Sie vor der Aushärtung mit Fingerdruck ab. Sie können auch den Teil der Prothese in heißes Wasser halten und dann mit nassen Fingern abrunden.

13. Spülen Sie die Prothese nach jedem Gebrauch gründlich ab.

14. Sollte Ihre Prothese nach mehrmaligen Anpassversuchen zu stark verformt worden sein, ersetzen wir Ihnen die Schiene nach Rücksendung der Alten durch eine Neue. Und dies kostenlos.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Schlaf!