

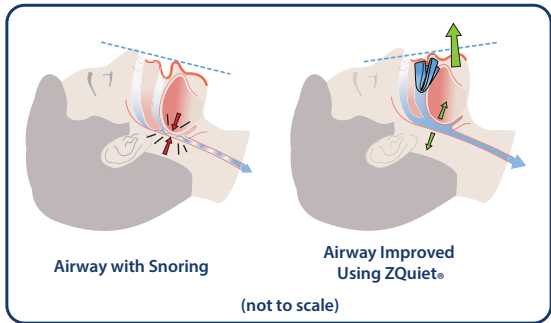
**Instructions for Use and Care**

**Indications for Use**

The ZQuiet® anti-snoring device is intended for the treatment of nighttime snoring in adults.

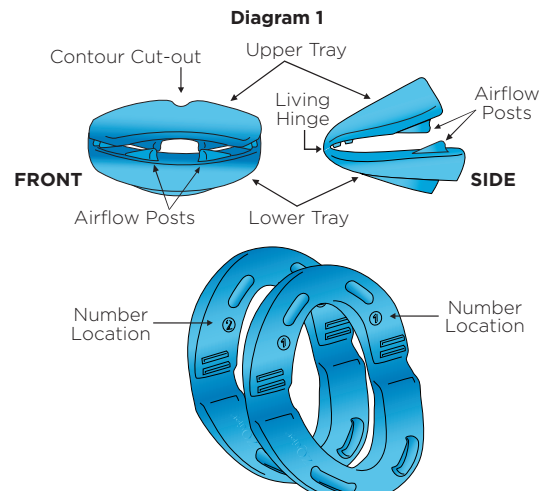
**Why ZQuiet® Works**

Snoring is a vibration of soft tissue against the back of the throat. As we sleep, the tongue relaxes and partially closes the airway causing vibration, or snoring, as air passes in and out. The ZQuiet® device repositions your lower jaw slightly forward, widening the airway to improve airflow and eliminate the snoring noise.

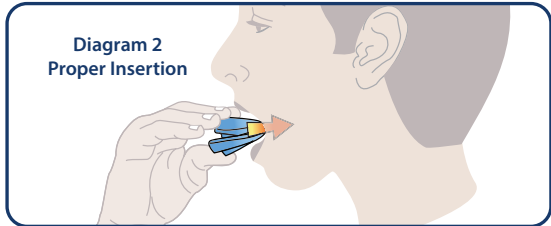


**Instructions for Use**

1. Take a few moments to familiarize yourself with the various features of ZQuiet®, (see Diagram 1) Clean each device prior to initial use (follow instructions below).
2. Identify Device #1 and Device #2 by the number on the underside of the upper tray, (see Diagram 1)



3. Start with Device #1 your first night. Before sleep, place ZQuiet® in your mouth.
4. When inserting ZQuiet®, hold the mouthpiece in the folded position with the upper tray facing up. Insert ZQuiet® with the hinge towards the rear of your mouth (see Diagram 2) allowing your teeth to settle into the upper and lower trays. You should notice that your lower jaw moves slightly forward of its normal position.
5. If your snoring noise stops, continue using Device #1. If, after three nights using Device #1, your snoring noise has not stopped, use Device #2, which advances your lower jaw slightly more than Device #1.



6. Upon waking, gently remove your ZQuiet® device and follow the recommended cleaning and storage instructions.

**Comfort Tips**

- You may experience an adjustment period with ZQuiet®. Your jaw muscles may experience temporary soreness, like the soreness that may happen to muscles when trying a new exercise.
- First-time users can soak the device in hot tap water for one minute to slightly soften the device prior to inserting in mouth.
- Initially, try wearing the device for short periods of time during waking hours. Insert ZQuiet®, for 20-30 minutes while reading or watching TV.
- If your jaw muscles are particularly sore, take a night off.
- You can trim ZQuiet® with small scissors to improve fit and comfort. After trimming, use a fingernail file or emery board to smooth any rough edges.

**Cleaning Instructions**

Clean your ZQuiet®, each morning to minimize harmful germs and bacteria as follows:

1. Using a toothbrush, scrub all surfaces with very warm water and a small amount of mild soap or detergent.
2. Rinse thoroughly with clean warm water to remove all soap.
3. After rinsing, shake off all excess water and pat dry with a soft clean towel.
4. Store ZQuiet®, at room temperature in the supplied case.

Important: Do not soak ZQuiet® in mouthwash, especially if it contains alcohol.

**Possible Side Effects**

You may experience some of the following reactions to ZQuiet®. These are normal and should disappear with continued use:

- You may feel pressure against your front teeth.
- You may experience a gagging sensation or an urge to cough.
- You may experience increased salivation.
- ZQuiet® may be inadvertently removed from the mouth during sleep.
- Upon waking in the morning, the lower jaw may continue to feel more forward than usual or you may experience a sensation of bite change. This should go away or slowly during the next hour.
- If you experience sharp or persistent pain lasting more than two hours after use, you should discontinue use and contact your dentist.

**Contraindications**

- Do not use ZQuiet® if you have been diagnosed with Central Sleep Apnea.
- Do not use ZQuiet® if you have been diagnosed with severe respiratory disorders.
- Do not use ZQuiet® if you have loose teeth, loose dental work, orthodontia, full dentures or advanced periodontal disease.
- Do not use ZQuiet® if you have been diagnosed with temporomandibular joint disorders (TMD), experience clicking of the jaw and/or have pain in the jaw joints.
- Do not use ZQuiet® if you are under the age of 18 years.

**Warnings**

- Usage of ZQuiet® may cause:
  - Tooth movement or changes in dental occlusion.
  - Gingival or dental soreness.
  - Pain or soreness to the temporomandibular joint.
  - Obstruction of oral breathing.
  - Excessive salivation.

**Manufactured by:**

ZQuiet®,  
5247 Shelburne Rd., Suite 204  
Shelburne, VT 05482  
U.S.A.

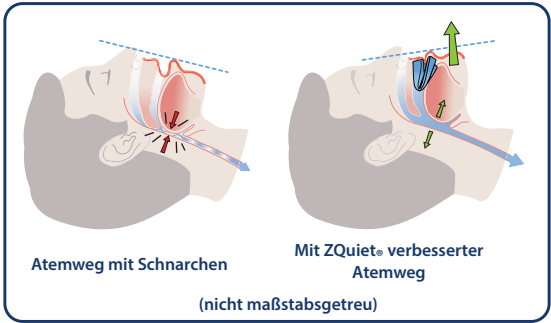
**Gebrauchsanleitung und Pflege**

**Indikationen**

Das ZQuiet® Antischlarchprodukt ist zur Behandlung von nächtlichem Schnarchen bei Erwachsenen bestimmt.

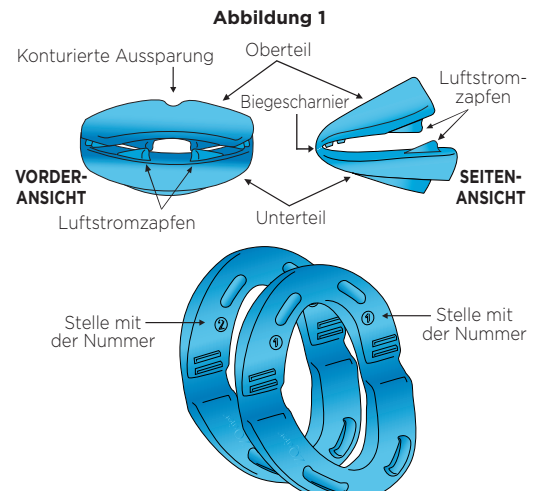
**Warum ZQuiet® funktioniert**

Schnarchen ist eine Vibration des Weichgewebes gegen die Rachenwand. Wenn wir schlafen, entspannt sich die Zunge und verschiebt teilweise den Atemweg. Die ein- und ausgeatmete Luft erzeugt dadurch Vibrationen, d. h. Schnarchgeräusche. Das ZQuiet® verschiebt den Unterkiefer leicht nach vorne, wodurch der Luftstrom verbreitert und Schnarchgeräusche verhindert werden.

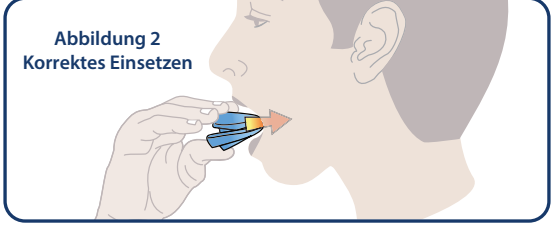


**Gebrauchsanleitung**

1. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich mit den verschiedenen Merkmalen des ZQuiet®, vertraut zu machen. (siehe Abbildung 1) Das Produkt muss vor jeder neuen Verwendung gereinigt werden.
2. Mundstück 1 und Mundstück 2 können anhand der Nummer auf der Unterseite des Oberteils voneinander unterschieden werden. (siehe Abbildung 1)



3. Beginnen Sie in der ersten Nacht mit Mundstück 1. Positionieren Sie ZQuiet® vor dem Schlafen in Ihren Mund.
4. Beim Einführen von ZQuiet®, halten Sie das Mundstück mit dem Oberteil nach oben zeigend in der zusammengeklappten Position. Führen Sie das ZQuiet® mit dem Schmier zuerst ein (siehe Abbildung 2). Die Zähne sollten in das Ober- und Unterteil des Mundstücks passen. Mit ZQuiet® sollte der Unterkiefer im Vergleich zur normalen Position leicht vorgeschoben sein.
5. Wenn die Schnarchgeräusche mit dem Mundstück 1 beseitigt werden können, benutzen Sie das Mundstück 1 auch weiterhin. Wenn die Schnarchgeräusche auch nach drei Nächten mit Mundstück 1 weiter vorkommen, benutzen Sie Mundstück 2, mit dem der Unterkiefer etwas stärker vorgeschoben wird als mit dem Mundstück 1.



6. Nach dem Aufwachen entfernen Sie das ZQuiet®, vorsichtig, und befolgen Sie die Empfehlungen zur Reinigung und Aufbewahrung.

**Tips zur Verbesserung des Tragekomforts**

- Möglicherweise bedarf das Tragen des ZQuiet®-Produkts einer gewissen Gewöhnungzeit. Möglicherweise schmerzt die Kiefermuskulatur vorübergehend, ähnlich wie ein Muskelkater nach einer neuen Sportübung.
- Erstmalige Anwender können das Produkt eine Minute lang in heißes Leitungswasser einweichen, um es vor dem Einsetzen in den Mund etwas weicher zu machen.
- Zur Gewöhnung kann das Produkt am Anfang während des Tages über kurze Zeiträume getragen werden. Tragen Sie das ZQuiet®-Produkt zum Beispiel 20-30 Minuten lang beim Lesen oder Fernsehen.
- Wenn Ihre Kiefermuskeln besonders schmerzen, können Sie das Produkt eine Nacht lang nicht tragen.
- Das ZQuiet®-Produkt lässt sich mit einer kleinen Schere zurechtschneiden, um die Passform und den Komfort zu verbessern. Nach dem Zurechtschneiden glätten Sie alle rauen Kanten mit einer Nagelfeile oder einem Schmirgel.

**Reinigungsanleitung**

Reinigen Sie das ZQuiet®, jeden Morgen wie folgt, um das Wachstum schädlicher Keime und Bakterien zu verhindern:

1. Mittels einer Zahnbürste bürsten Sie alle Oberflächen mit sehr warmem Wasser und ein wenig milder Seife oder Reinigungsmittel ab.
2. Spülen Sie anschließend mit klarem warmem Wasser gründlich ab, um alle Seifenreste zu entfernen.
3. Nach dem Abspülen schütten Sie übermäßiges Wasser ab, und trocknen Sie das Produkt mit einem weichen, sauberen Tuch ab.
4. ZQuiet® wird im mitgelieferten Kästchen bei Zimmertemperatur aufbewahrt. Wichtig: ZQuiet®, darf nicht in Mundspülmittel eingelegt werden, insbesondere wenn diese Alkohol enthalten.

**Mögliche Nebenwirkungen**

- Die Verwendung von ZQuiet®, kann mit einigen der nachfolgenden Reaktionen verbunden sein. Diese Reaktionen sind normal und sollten mit längerer Verwendung verschwinden:
  - Druck gegen die Schneidezähne.
  - Würg- oder Hustereiz.
  - Übermäßiger Speichelfluss.
- Esereinfälle des ZQuiet®-Produkts während des Schlafens.
- Ein Gefühl beim Aufwachen, das der Unterkiefer auch weiterhin stärker vorgeschoben ist als normalerweise und sich das Beißen anders anfühlt. Dieses Gefühl dürfte sich innerhalb der nächsten Stunde allmählich legen.

Bei stehenden oder länger als zwei Stunden nach dem Gebrauch anhaltenden Schmerzen sollte die Verwendung eingestellt und ein Zahnarzt konsultiert werden.

**Gegenanzeigen**

- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie mit zentraler Schlafapnoe diagnostiziert wurden.
- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie mit schweren Atemstörungen diagnostiziert wurden.
- ZQuiet® nicht bei lockeren Zähnen oder Zahnprothesen, kieferorthopädischen Implantaten, Vollprothesen oder fortgeschrittener Parodontose verwenden.
- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie mit Kiefergelenkerkrankungen diagnostiziert wurden und/oder Kiefergelenkknacken oder Kiefergelenkschmerzen leiden.
- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie nicht mindestens 18 Jahre alt sind.

**Warnhinweise**

- Die Verwendung des ZQuiet®-Produkts kann Folgendes verursachen:
  - Zahnbewegungen oder Veränderungen der Bisslage.
  - Zahnfleisch- oder Zahnschmerzen.
  - Kiefergelenkschmerzen.
  - Obstruktion der Mundatmung.
  - Übermäßiger Speichelfluss.

**Hersteller:**

ZQuiet®,  
5247 Shelburne Rd., Suite 204  
Shelburne, VT 05482  
U.S.A.

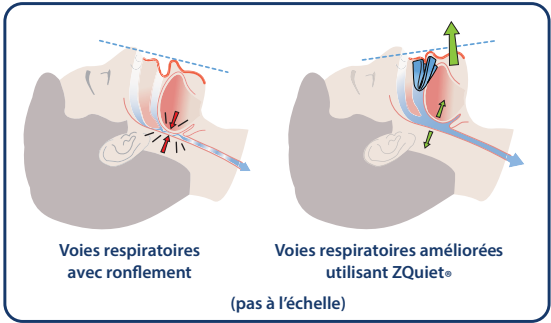
**Mode d'emploi et entretien**

**Indications**

L'appareil anti-ronflement ZQuiet® est destiné au traitement des ronflements nocturnes chez l'adulte.

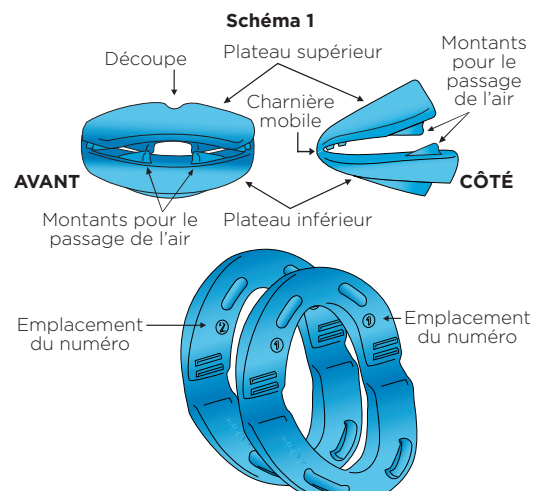
**Comment fonctionne ZQuiet®.**

Le ronflement est une vibration des tissus mous contre le fond de la gorge. Lorsque nous dormons, la langue se relâche et bloque en partie les voies respiratoires, ce qui entraîne une vibration, ou ronflement, lors du passage de l'air. Le dispositif ZQuiet® repositionne votre mâchoire inférieure légèrement vers l'avant, ce qui élargit les voies respiratoires pour améliorer le passage de l'air et supprimer le ronflement.

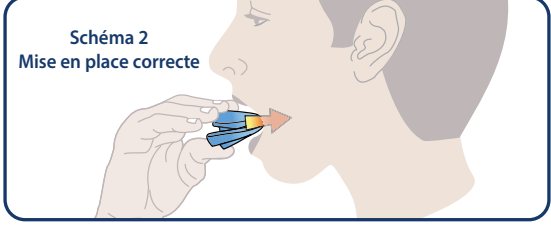


**Mode d'emploi**

1. Prenez quelques instants pour découvrir les diverses caractéristiques du dispositif ZQuiet®, (voir schéma 1). Veillez à nettoyer chaque dispositif avant la première utilisation.
2. Identifiez le Dispositif n° 1 et le Dispositif n° 2 à l'aide du numéro figurant sous le plateau supérieur (voir schéma 1).



3. Pour la première nuit, commencez avec le Dispositif n° 1. Avant de dormir, placez le dispositif ZQuiet® dans la bouche.
4. Lors de l'insertion du ZQuiet®, maintenez l'embout buccal en position pliée, avec le plateau supérieur tourné vers le haut. Insérez le ZQuiet® avec la charnière vers l'arrière de la bouche (voir schéma 2) et laissez les dents s'insérer dans les plateaux supérieur et inférieur. Vous devez remarquer que la mâchoire inférieure est légèrement poussée vers l'avant par rapport à sa position normale.
5. Si votre ronflement cesse, continuez à utiliser le Dispositif n° 1. Si, après trois nuits d'utilisation du Dispositif n° 1, votre ronflement n'a pas cessé, utilisez le Dispositif n° 2, qui avance un peu plus votre mâchoire inférieure que le Dispositif n° 1.



6. Au réveil, retirez doucement le dispositif ZQuiet®, et suivez les instructions recommandées de nettoyage et de rangement.

**Conseils en terme de confort**

- Il est possible que vous ayez besoin d'une période d'adaptation pour le ZQuiet®. Les muscles de votre mâchoire pourraient être temporairement douloureux, comme les courbatures susceptibles de se produire avec tout nouvel exercice physique.
- Les utilisateurs employant ce dispositif pour la première fois peuvent le faire tremper dans de l'eau chaude du robinet pendant une minute afin de le ramollir légèrement avant de le placer dans la bouche.
- Au début, essayez de porter le dispositif pendant de courtes périodes le long de la journée. Portez le ZQuiet® pendant 20 à 30 minutes tandis que vous lisez ou que vous regardez la télé.
- Si les muscles de votre mâchoire sont particulièrement douloureux, passez une nuit. Vous pouvez recourir le ZQuiet®, avec des ciseaux pour améliorer sa taille et son confort. Après l'avoir retreuvé, serrez-vous d'une lime à ongles pour lisser les bords rugueux.

**Instructions de nettoyage**

Utilisez la procédure suivante pour nettoyer votre ZQuiet® chaque matin de façon à réduire au minimum les microbes et bactéries nocifs :

1. À l'aide d'une brosse à dents, frottez toutes les surfaces avec de l'eau très chaude et un petit peu de savon ou de détergent doux.
2. Rincez soigneusement à l'eau chaude propre afin d'éliminer tout le savon.
3. Une fois rincé, secouez pour éliminer l'excédent d'eau et séchez en tapotant à l'aide d'une serviette propre.
4. Rangez le ZQuiet® à température ambiante dans l'étui fourni, prévu à cet effet. Important : ne plongez pas le ZQuiet® dans du bain de bouche, particulièrement s'il contient de l'alcool.

**Effets secondaires possibles**

- Il est possible que vous ressentiez certaines des réactions suivantes lors de l'utilisation du ZQuiet®. Ces réactions sont normales et devraient disparaître avec une utilisation continue.
  - Il est possible que vous ressentiez une pression contre vos dents avant.
  - Il est possible que vous ayez une sensation d'envie de vomir ou une forte envie de tousser.
  - Il est possible que votre production de salive augmente.
  - Il est possible que le ZQuiet®, soit retiré de la bouche par inadvertance pendant le sommeil.
  - Au réveil le matin, la mâchoire inférieure peut sembler plus vers l'avant que d'habitude, ou vous pouvez ressentir un changement lorsque vous mordez.
- Cette sensation devrait disparaître progressivement au cours de l'heure suivante.
- Si des douleurs vives ou persistantes durent plus de deux heures après l'utilisation du dispositif, arrêtez de l'utiliser et contactez votre dentiste.

**Contre-indications**

- N'utilisez pas ZQuiet® si vous avez été diagnostiqué(e) comme souffrant d'apnée centrale du sommeil.
- N'utilisez pas ZQuiet® si vous avez été diagnostiqué(e) comme souffrant de troubles respiratoires graves.
- N'utilisez pas ZQuiet® si vous avez des dents qui bougent, un plombage ou une couronne qui bouge, si vous portez un appareil dentaire d'orthodontie, une prothèse dentaire complète (dentier) ou si vous avez une maladie parodontale avancée.
- N'utilisez pas ZQuiet® si vous avez été diagnostiqué(e) comme souffrant de troubles de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM), si votre mâchoire craque et/ou si vous avez des douleurs au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire.
- N'utilisez pas ZQuiet® si vous avez moins de 18 ans.

**Avertissements**

- L'utilisation de ZQuiet® peut entraîner :
  - un mouvement des dents ou des modifications de l'occlusion dentaire ;
  - des douleurs au niveau des gencives ou des dents ;
  - des douleurs au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire ;
  - une obstruction de la respiration buccale ;
  - une production excessive de salive.

**Fabriqué par :**

ZQuiet®,  
5247 Shelburne Rd., Suite 204  
Shelburne, VT 05482  
États-Unis

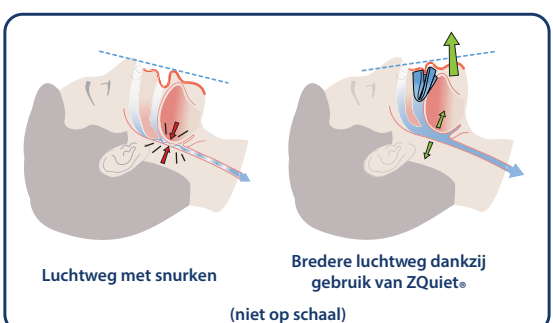
**Aanwijzingen voor gebruik en onderhoud**

**Indicaties voor gebruik**

Het ZQuiet® antismurkmondstuk dient voor de behandeling van nachtelijk snurken bij volwassenen.

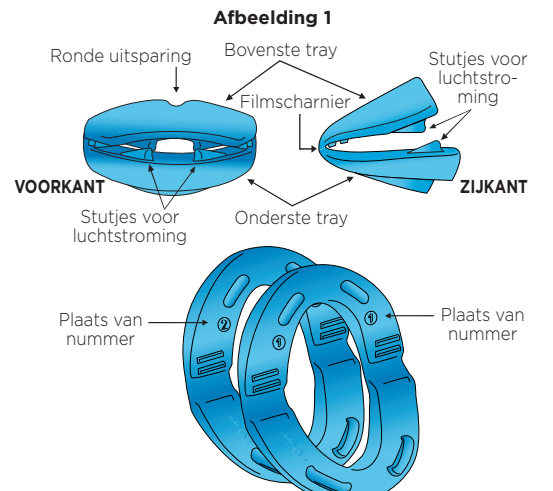
**Waarom ZQuiet® werkt**

Snurken is het trillen van zacht weefsel tegen de achterkant van de keel. Als we slapen, ontspant de tong zich en sluit deze de luchtweg gedeeltek af, waardoor tijdens het in- en uitademen van lucht trillingen ontstaan (snurken). Het ZQuiet® mondstuk verplaatst uw onderkaak enigszins naar voren, waardoor de luchtweg wordt verbreed en de luchtstroming wordt verbeterd: hierdoor stopt het snurken.

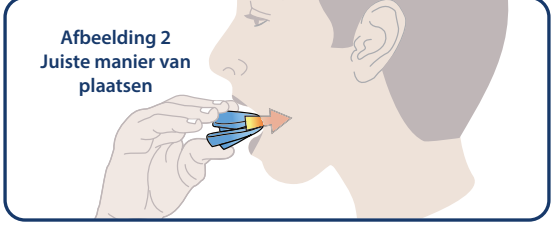


**Gebruiksaanwijzing**

1. Neem een paar minuten de tijd om vertrouwd te raken met de verschillende onderdelen van de ZQuiet®. (Zie afbeelding 1.) Reinig elk mondstuk voordat u het voor de eerste keer gaat gebruiken.
2. Identificeer mondstuk 1 en 2 aan de hand van het nummer op de onderkant van de bovenste tray. (Zie afbeelding 1.)



3. Begin uw eerste nacht met mondstuk 1. Plaats voordat u gaat slapen de ZQuiet® in uw mond.
4. Wanneer u de ZQuiet® plaatst, houd dan het mondstuk in dichtgeklapte stand vast met de bovenste tray naar boven gericht. Plaats de ZQuiet® met het scharnier naar de achterkant van uw mond gericht (zie afbeelding 2). Zo geeft u uw tanden de kans om ook vast te zetten in de bovenste en onderste tray. U zult merken dat u uw onderkaak zacht enigszins naar voren beweegt vanuit de normale stand.
5. Als u snurken stopt, blijf dan mondstuk 1 verder gebruiken. Als uw snurken nog steeds niet is gestopt nadat u drie nachten lang mondstuk 1 hebt gebruikt, stap dan over op gebruik van mondstuk 2, dat uw onderkaak nog iets meer naar voren brengt dan mondstuk 1.



6. Als u wakker wordt, verwijder dan voorzichtig uw ZQuiet® mondstuk, en volg de aanbevelen instructies voor het reinigen en bewaren van het mondstuk.

**Tips voor aanpassing en gemak**

- Het is mogelijk dat u een periode van aanpassing met ZQuiet® nodig hebt. Uw kaakspieren kunnen tijdelijk gevoelig zijn, ongeveer zoals de spierpijn die u kunt krijgen na het doen van een nieuw soort training.
- Als u het mondstuk voor het eerst gebruikt, kunt u het gedurende één minuut in heet leidingwater laten weken om het enigzins zachter te maken voordat u het in uw mond plaatst.
- Probeer eerst het mondstuk gedurende korte periodes te dragen wanneer u wakker bent. Draag de ZQuiet® 20-30 minuten terwijl u leest of tv kijkt.
- Als uw kaakspieren bijzonder gevoelig zijn, sla dan een nacht over.
- U kunt de ZQuiet® met een kleine schaar bijknippen voor een betere pasvorm en groter gemak. Gebruik na het bijknippen een nagelvijl of polijstplankje om ruwe randen glad te maken.

**Reinigingsinstructies**

Reinig uw ZQuiet® elke morgen als volgt om de schadelijke ziektekiemen en bacteriën tot een minimum te beperken:

1. Alle oppervlakken borstelen met een tandenborstel, goed warm water en een beetje milde zeep of reinigingsmiddel.
2. Grondig spoelen met schoon, warm water om alle zeep te verwijderen.
3. Na het spoelen overtalig water afschudden en met een zachte, schone doek droog droegen.
4. ZQuiet® kan tijdens de slaap onbedoeld uit uw mond komen.
5. ZQuiet®-bij kamertemperatuur in het meegeleverde etui bewaren. Belangrijk: Dopel de ZQuiet® niet onder in een mondspoeling, vooral als die spoeling alcohol bevat.

**Mogelijke bijwerkingen**

- Het is mogelijk dat u één of meer van de volgende reacties op ZQuiet® ervaart. Deze zijn normaal en worden gericht met herhaald gebruik te verdwijnen:
  - U kunt druk tegen uw voortanden voelen.
  - U kunt een kokhalzend gevoel of een drang om te hoesten ervaren.
  - U kunt een grotere speekselproductie hebben.
  - ZQuiet® kan tijdens de slaap onbedoeld uit uw mond komen.
  - Als u 's morgens wakker wordt, kunt u nog steeds het gevoel hebben dat uw onderkaak meer naar voren staat dan normaal of u kunt het gevoel hebben dat uw beet is veranderd. Dit gevoel hoort binnen een uur geleidelijk te verdwijnen.
- Als u een scheerpe of aanhoudende pijn ervaart die langer dan twee uur na gebruik aanhoudt, moet u het gebruik staken en contact opnemen met uw tandarts.

**Contra-indicaties**

- Gebruik de ZQuiet® niet als u gediagnosticeerd bent met centrale slaapapnoe.
- Gebruik de ZQuiet® niet als u gediagnosticeerd bent met ernstige ademhalingsstoornissen.
- Gebruik de ZQuiet® niet als u loszittende tanden of kiezen, loszittende tandheelkundige restauraties, orthodontische hulpmiddelen, een volledige prothese of een parodontale aandoening hebt.
- Gebruik de ZQuiet® niet als u gediagnosticeerd bent met een aandoening van het kaakgewricht, als uw kaak klikt en/of als u pijn hebt in de kaakgewrichten.
- Gebruik de ZQuiet® niet als u jonger bent dan 18 jaar.

**Waarschuwingen**

- Het gebruik van de ZQuiet® kan leiden tot:
  - Tandverplaatsing of veranderingen in occlusie
  - Gevoelig tandvlees of gevoelige gebitselémenten
  - Pijn of gevoeligheid in het kaakgewricht
  - Obstructie van ademhaling door de mond
  - Overmatige speekselproductie.

**Vervaardigd door:**

ZQuiet®,  
5247 Shelburne Rd., Suite 204  
Shelburne, VT 05482  
VS

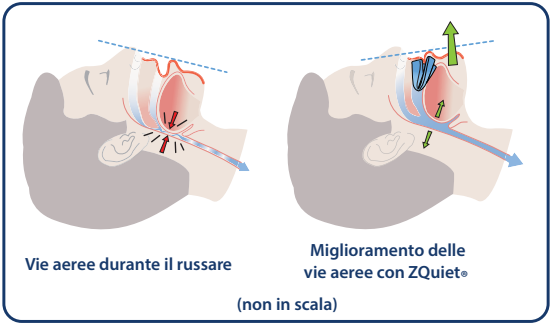
**Istruzioni per l'uso e la cura del dispositivo**

**Indicazioni per l'uso**

Il dispositivo anti-russamento ZQuiet® è progettato per il trattamento del russare notturno negli adulti.

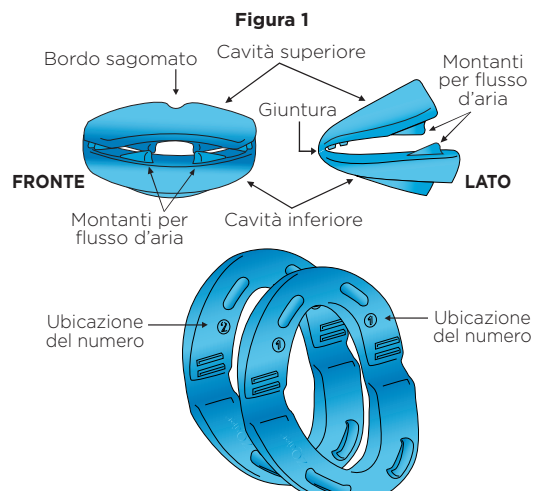
**Principio di funzionamento di ZQuiet®.**

Il russamento è una vibrazione dei tessuti molli contro la parte posteriore della gola. Mentre dormiamo, la lingua si rilassa e chiude parzialmente le vie aeree causando vibrazioni, o russamento, al passaggio dell'aria verso l'interno e verso l'esterno. Il dispositivo ZQuiet® riposiziona la mandibola leggermente in avanti, allargando le vie aeree per migliorare il flusso dell'aria ed eliminare il rumore prodotto dal russare.



**Istruzioni per l'uso**

1. Dedicate qualche minuto alla conoscenza delle caratteristiche di ZQuiet® (vedere la Figura 1). Accertarsi di aver pulito il dispositivo prima dell'utilizzo iniziale.
2. Identificare il Dispositivo n. 1 e il Dispositivo n. 2 mediante il numero riportato sul lato inferiore della cavità superiore (vedere la Figura 1).



3. La prima notte di utilizzo, iniziare con il Dispositivo n. 1. Prima di dormire, posizionare ZQuiet® nella bocca.
4. Nell'inserire ZQuiet®, tenere il dispositivo in posizione ripiegata con la cavità superiore rivolta verso l'alto. Inserire ZQuiet® con la giuntura rivolta verso la parte posteriore della bocca (vedere la Figura 2) in modo da consentire ai denti di inserirsi nelle cavità superiori e inferiori. Si dovrebbe notare uno spostamento della mandibola leggermente in avanti rispetto alla sua normale posizione.
5. Se il rumore prodotto dal russare scompare, continuare a utilizzare il Dispositivo n. 1. Se, dopo tre notti di utilizzo del Dispositivo n. 1, il rumore del russare non compare, utilizzare il Dispositivo n. 2, che consente di fare avanzare ulteriormente la mandibola rispetto al Dispositivo n. 1.



6. Al risveglio, rimuovere delicatamente il dispositivo ZQuiet® e seguire le istruzioni di pulizia e conservazione raccomandate.

**Suggerimenti per il comfort**

- Potrebbe essere necessario un periodo di adattamento all'uso del dispositivo ZQuiet®. Un temporaneo indolenzimento potrebbe interessare i muscoli della mascella, come accade solitamente ai muscoli quando si prova un nuovo esercizio.
- Se è la prima volta che si utilizza il dispositivo, è possibile immergerlo per un minuto in acqua calda, in modo da ammorbidirlo leggermente prima dell'inserimento in bocca.
- Inizialmente, provare a indossare il dispositivo per brevi periodi di tempo durante le ore di veglia. Inserire il dispositivo per 20-30 minuti mentre si legge o si guarda la TV.
- Se i muscoli della mascella sono particolarmente dolenti, non utilizzare il dispositivo per una notte.
- È possibile tagliare ZQuiet® con delle piccole forbici per migliorarne il comfort. Dopo questa operazione, utilizzare una limetta per le unghie o un bordo smerigliato per arrotondare eventuali bordi spigolosi.

**Istruzioni per la pulizia**

Per ridurre al minimo germi e batteri, pulire ogni mattina il dispositivo ZQuiet® nel modo seguente:

1. Utilizzando uno spazzolino da denti, strofinare tutte le superfici con acqua molto calda e una piccola quantità di sapone o detergente delicato.
2. Risciacquare bene con acqua calda pulita per rimuovere tutto il sapone.
3. Dopo il risciacquo, agitare per eliminare l'acqua in eccesso e asciugare tamponando con un panno morbido e pulito.
4. Conservare il dispositivo ZQuiet® a temperatura ambiente nell'apposita custodia in dotazione.

Importante: non immergere il dispositivo ZQuiet® nel collutorio, specialmente se contiene alcol.

**Possibili effetti collaterali**

