

vez de n.º 5L).
- Se a diminuição do ressonar não for suficiente, use uma banda de valor superior (por exemplo n.º 6L em vez de n.º 5L).

Tabela de valores indicativos para o avanço mandibular

Banda nº	1L	2L	3L	4L	5L	6L	7L	8L
A v a n ç a (mm)	-1.0	0.5	2	3.5	5	6.5	8	9.5

PL Aparat nazębny MAD zapobiegający chrapaniu i bezdechowi sennemu

Wyrobó medyczny
Instrukcja dopasowania na ciepło i użytkowania

Zawartosci opakowania:

- Górna nakładka dostunna z 2 zacczepami z przodu (A)
- Dolna nakładka dostunna z 2 zacczepami z tyłu (B)
- Płytkta do wycisku (C)
- Pojemnik do przechowywania aparatu (D)
- Zestaw 8 elastycznych pasków (E)
- Pływający termometr (czarna tarcza z zieloną częścią środkową) (F)
- Onstrukcja obsługi (G)

Wyrobó medyczny
Instrukcja dopasowania na ciepło i użytkowania

Zawartosci opakowania:

- Górna nakładka dostunna z 2 zacczepami z przodu (A)
- Dolna nakładka dostunna z 2 zacczepami z tyłu (B)
- Płytkta do wycisku (C)
- Pojemnik do przechowywania aparatu (D)
- Zestaw 8 elastycznych pasków (E)
- Pływający termometr (czarna tarcza z zieloną częścią środkową) (F)
- Onstrukcja obsługi (G)

Jak działa Somnofit?
Działanie tego wyrobu polega na wysunięciu zachwy użytkownika. W ten sposób szczka dolna zostaje odciążneta o kilka milimetrów do przodu, zwiększając przepływy wdechowanego powietrza i uwalniając tylną część języka.

Zalecenia

- Chrapanie,
- Łagodna lub umiarkowana postać obturacyjnego bezdechu sennego (zalecana konsultacja z lekarzem).

Nie należy używać Somnofit, gdy

- Używana jest ruchoma lub częściowa proteza dentytyczna,
- Odczuwasz ból,
- Zęby są ruchome, niestabilne, w szczce lub zachwy występuje mniej niż 10 zębów,
- W wieku poniżej 18. roku życia,
- W przypadku brukizmu (zaciskanie lub zgrzytanie zębami).

⚠ Ważne

- Zaleca się odbycie konsultacji z lekarzem przed zastosowaniem aparatu, a także regularne wizyty w celu kontroli uzębienia i szczek.
- W razie wątpliwości co do stanu zdrowia uzębienia, koniecznie skonsultuj się ze stomatologiem.
- Obturacyjny bezdech senny może być efektem odczuwania zmęczenia w ciągu dnia. Warto wówczas skontaktować się ze swoim lekarzem w celu przeprowadzenia pełnej kontroli.
- **Nie należy pozostawiać aparatu ani żadnych jego części w zasięgu dziei lub zwierząt!**

Używanie aparatu Somnofit może powodować

- Wrażliwość zębów,
- Odczuwanie bólu w przedniej części ucha, który ustępuje zwykle po kilku dniach regularnego używania wyrobu lub nastila się (w tym ostatnim przypadku należy zastosować słabszy pasek mocujący lub skonsultować się z lekarzem),
- Nadmierne ślinienie się, które ustępuje po kilku dniach regularnego używania wyrobu, suchoch w ustach i odruch wymiotny (w bardzo rzadkich przypadkach),
- przsunięcie zębów lub zmiana zgryzu (przy zamkniętych ustach). Jeżeli po wyjęciu aparatu szczka dolna nie powraca do swojej pierwotnej pozycji, zaprzestać używania wyrobu i zasięgnij porady lekarza.

- Jeśli jakiegokolwiek działanie niepożądane nie ustapi, zaprzestań używania wyrobu i skonsultuj się z lekarzem.
- W razie poważnego zdarzenia skontaktuj się z producentem lub z właściwym organem.

Pielęgnacja i przechowywanie
Codzienne używanie:

- Rano wyjmij aparat, przepłucz go **właściwie** czystą wodą, a następnie **oczyszć** dokładnie dedykowaną szcztetką do zębów.
- Pozostaw na cały dzień w pojemniku z ciepłą wodą i tabletką do czyszczenia protez, z dala od bezpośredniego światła, w temperaturze pokojowej.
- Przed ponownym umieszczeniem w jamie ustnej na noc przepłucz go czystą wodą.
UWAGA: jeśli nie zamierzasz używać wyrobu przez dłuższy czas, dokładnie go wysusz i umieść w pojemniku do przechowywania.

Okres przydatności i gwarancja

Średni okres przydatności wyrobu to od 8 do 15 miesięcy, w zależności od sposobu jego pielęgnacji, kwasowości w jamie ustnej użytkownika i napięcia mechanicznych, jakim jest on poddawany.

Aparat należy wymienić najpóźniej po 18 miesiącach używania.

Gwarancji podlegają wyłącznie wady fabryczne.

⚠ - Sprawdzaj codziennie ogólny stan wyrobu.
- Aparat należy bezwzględnie wymienić w przypadku widocznych uszkodzeń.

Usuwanie

Poó koniec jego żywotności wyrzuć aparat do kosza.

Dopasowanie do uzębienia (formowanie termiczne) i instalacja

A – Dostosowywanie górnej nakładki dostunnej:

- Włóż termometr do garnka wypełnionego zimną wodą do wysokości 7 – 8 cm.
- Podgrzej wodę.
- Wyłącz podgrzewanie, kiedy w środkowej części termometru nastąpi zmiana koloru z zielonego na czerwony (optymalna temperatura: 80°C).
- Usuń źródło ciepła i pozostaw górną nakładkę w ciepłej wodzie na około 3 minuty.

WAŻNE: nie pozostawiaj nakładki dostunnej we wrzącej wodzie.

WAŻNE: pobierz wycisk w ciągu 10 – 15 sekund od wyjęcia wyrobu z garnka.

- Stań przed lustrem. Umieść płytkę wyciskową na dolnych zębach, tak aby siekacze znajdowały się między z kłami pozostającymi płytki wyciskowej. Wyjmij górną nakładkę z gorącej wody za pomocą tykzi i potrząśnij nią, aby usunąć nadmiar wody.

- Włóż nakładkę dostunną tak, aby środkowy zacczep był wyrównany względem dwóch górnych środkowych siekaczy.

- Dopasuj szerokość nakładki dostunnej do rozmiaru szczęki, aby prawidłowo wprowadzić zęby trzonowe.

- Zacisnij mocno zęby, aby pobrać wycisk zębów.
- Mocno zaciskając zęby, palcami docisnij przednią część nakładki dostunnej do zębów.
- Rozluźnij zacisk zębów i przepłucz usta zimną wodą.
- Pozostaw nakładkę w ustach na dwie minuty, aby wystygła.

B – Dostosowywanie dolnej nakładki dostunnej:

- Powtórz **czynności** z powyższych punktów od 1 do 11 dla dolnej nakładki dostunnej bez używania płytki do wycisku. Przeszczepaj jednak następujących instrukcji:
 - Pozostaw górną nakładkę dostunną w ustach, aby wystygła.
 - Wyśrodkuj środkową szczelinę dolnej nakładki względem zaczepu na nakładce górnej.

C – Mocowanie paska: 3

- Odetnij pasek z oznaczeniem nr 5L przy użyciu nożyka lub nożyczek. Zachowaj pozostałe paski.

- Włóż uchwyty górnej nakładki do środkowego otworu paska i przekręć o 1/4 obrótu.

- Umieść otwory znajdujące się na końcach paska na uchwytych dolnej nakładki i przekręć o 1/4 obrótu, aby je załokować.

Ocenianie jakości wycisku zębów

- Komfort i dopasowanie nakładek dostunnych zależą od liczb, kształtu i rozmieszczenia zębów.
- **Sprawdź**, czy uzębienie zostało prawidłowo oddziałane w nakładce. Jeśli się to nie udało, powtórz powyższą procedurę, dobrze sprawdzając temperaturę i dociskając **z odpowiednią siłą**, aby uformować aparat.
- W razie wystąpienia części, które przeszkadzają w masie termicznej, można je odciąć.

⚠ Zabrania się wprowadzania jakiegokolwiek innych zmian w wyrobie.

Regulacja wysunięcia zachwy przy użyciu elastycznych pasków

- W pierwszym tygodniu używania zaleca się zakładanie aparatu jedynie co drugą noc, aby przyzwyczaić się stopniowo do noszenia tego typu wyrobu i dokładnie go wyręglować.
- Najlepiej jest zacząć od paska nr 5L. Numer ten odpowiada wysunięciu dolnej szczęki o około 5 mm w stosunku do jej normalnej pozycji bez tego wyrobu. Zwykle wystarczy wysunięcie zachwy o 4,5 – 7,5 mm.
- W zależności od indywidualnej budowy, prawdziwe wartości mogą się różnić. Jeśli siła wywierana na zachwy jest zbyt duża i odczuwa się dyskomfort, należy użyć paska z niższą wartością (np. nr 4L zamiast nr 5L).
- Jeśli ograniczenie chrapania jest niewystarczające, należy użyć paska z wyższą wartością (np. nr 6L zamiast nr 5L).

Tabela orientacyjnych wartości zaawansowania zachwy

Nr taśmy	1L	2L	3L	4L	5L	6L	7L	8L
Przesunięcie (mm)	-1.0	0.5	2	3.5	5	6.5	8	9.5

FI Alaleuan asentoa muokkaava laite kuorsauksen ja uniapnean hoitoon

Lääkinnällinen laite lämpömuovaus- ja käyttöohjeet

Pakkauksen sisältö:

- Suun ylämuotti, jossa on 1 koukku edessä (A)
- Suun alamuotti, jossa on 2 koukku takana (B)
- Lämpömuottiluvey (C)
- Ilmava säilytysastia (D)
- 8 joustavan hinnan sarjaa (E)
- Veden lämpötilan osoitin (musta levy, jossa vihreä keskiosa) (F)
- Käyttöohje (G)

Kuinka laite toimii?

Tämän laitteen vaikutus perustuu alaleukaan eteenpäin työntävään periaatteeseen. Laite työntää alaleukaan eteenpäin muutamia millimetriä, mikä seurauksena nielun takassa pysyy avoimena niin, että hengitystiet pysyvät auki.

Käyttöaiheet

- Lievä tai keskivalea uniapnea (suositellaan käynnistystä lääkäriin puoleen).
- Alaleuan nieluvuot.

Käytön vasta-aiheet

- Irrotettava koko- tai osaproteesin käyttö.
- Alaleuan nieluvuot.
- Hampaiden löystyminen, epävakausta, tai jos ylä- tai alahammasrivitissä on alle 10 hammasa.
- Alle 18-vuotiaita.
- Bruksismi (hampaiden pureminen tai narskuttaminen).

⚠ Tärkeää tietoa

- Aikaisempi lääkärintarkastus ja säännölliset hampaiden ja leukojen tarkastukset ovat suositeltavia.
- Jos olet epävarma hampaidesi terveydestä, käänny hammaslääkäriisi puoleen.
- Jos olet väsynyt päivän aikana, sinulla saattaa olla obstruktiivinen uniapnea, ja sinun on otettava yhteyttä lääkäriin kattavaa tarkistusta varten.
- **Älä jätä suukappaletta tai sen osia lasten tai eläinten ulottuville!**

Mahdolliset haittavaikutukset

- Hampaiden arkuus.
- Korvan seudun kipua, joka yleensä häviää muutamassa päivässä säännöllisen käytön myötä tai saattaa pahentua (jälkimmäisessä tapauksessa käytä pipempää hinnan tai käänny lääkäriin puoleen).
- Sijlen liikaerystä, joka vähenee muutamian päivän säännöllisen käytön jälkeen, kura suu ja erittäin harvassa tapauksissa oksennusrefleksi.
- Muutokset hampaiden purenta-alueella (ylä- ja alaleuan suhteellinen asento suu ollessa kiinni). Jos alaleuka ei palaa alkusentsoonsa, kun suukappale poistetaan, älä jätä suukappaaleen käyttöä ja hakeudu lääkäriin vastaanotolle.

- Jos epämiukavat haittavaikutukset jatkuvat, lopeta laitteen käyttö ja käänny lääkäriin tai hammaslääkäriin puoleen.
- Vakavan vaarantilanteen sattuessa ota yhteyttä valmistajaan tai toimivaltaiseen viranomaiseen.

⚠ Jos epämiukavat haittavaikutukset jatkuvat, lopeta laitteen käyttö ja käänny lääkäriin tai hammaslääkäriin puoleen.

- Vakavan vaarantilanteen sattuessa ota yhteyttä valmistajaan tai toimivaltaiseen viranomaiseen.

Ylläpito ja säilytys

- Päivittäinen käyttö:

- Poista suukappale aamulla ja huuhtele se **pehkillä** puhtaalla vedellä, ja puhdista sitten varoen siihen tarkoitettua hammasharjalla.

- Jätä se päivän ajaksi astiaan, jossa on lämmintä vettä ja hammaslaitteen puhdistusliete: pidä huoneenlämpötilassa alikää suoralle valolle.
- Huuhtele puhtaalla vedellä ennen laitteen laittamista takaisin suuhun yöksi.
- HUOM.: Jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan, kuivaa se huolellisesti ja laita se säilytysastiaan.

Käyttöikä ja takuu

Laitteen keskimääräinen käyttöikä on 8-15 kuukautta, riippuen sen huonussäilytyksestä, käyttäjän suun happamuudesta ja siihen kohdistuvasta mekaanisesta rasituksesta.

Vaihda suukappale enintään 18 kuukauden käytön jälkeen.

Laitteen takuu koskee vain valmistusvikoja.

⚠ - Tarkista laitteen kunto päivittäin.
- Laite on vaihdettava uuteen, jos sulla on allergiaallena on halkeamia, murtumia tai hajoamista.

Hävittäminen

Heitä laite elinkaarensa lopussa roskakoriin.

Laitteen adaptointi hampaisiin (lämpömuovaus) ja säätäminen

A – Suun ylämuotin mukautus: 1

- Aseta lämpömittari kattoilaan, jossa on 7–8 cm kylmää vettä.
- Kuunnenna vesi.
- Sämmuta liesi, kun lämpömittarin keskiosa siirtyy vihreästä punaiseen (optimaalinen lämpötila: 80 °C).

4 • Jätä ylämuotti kuumaan veteen 3 minuutiksi.

TÄRKEÄÄ: Älä jätä suumuottia kiehuvaan veteen.

TÄRKEÄÄ: Ota lämpömittari 10-15 sekunnin kuluessa siitä, kun laite on otettu kattilasta.

- Aseta peilin eteen. Aseta jäljennöslevy alahampaiden päälle siten, että etuhampaat ovat jäljennöslevyn kahden asementtikaraan välissä. Ota muotti pois kuumaasta vedestä lusikalla ja ravista ylimääräinen vesi pois.

- Aseta suumuotti kohdistaan keskikoukun kahteen yläetuhampaseen.

- Säädä muotin leveys leuan kokoon, jotta poskihampaat asettuvat oikein.

- Ota hampaiden jäljennös puremalla hampaat tiukasti yhteen.

- Pidä hampaat tiukasti yhdessä ja paina muotin etupinta hampaista vasten sormillasi.

- Vagauta purenta ja huuhtele suu kylmällä vedellä.

- Anna muotin jäähtyä suussa 2 minuuttia.

B – Suun alamuotin mukautus: 2

- Toista **samat toimenpiteet**, jotka kuvataan kohdissa 1-11, alamuotille ilman lämpömuottiluveyä.

Noudata kuitenkin seuraavia ohjeita:

- Pidä ylämuotti suussa, mutta poista

lämpömuotti.

- Aseta alamuotin keskilinja vastaamaan ylämuotin kiinnityshakaa.

C – Hinnan kiinnittäminen: 3

- Irrota hihna nro 5L leikkurilla tai saksilla. Säilytä loput hihnat.

- Kiinnitä ylämuotin kiinnityshaka hinnan keskiakukoon ja käännä neljänneksierros.

- Aseta hinnan pätsää olevat aukot alamuotin kiinnityshakoihin ja lukitse käännettäviä neljänneksierros.

Hampaiden lämpömuotin laadun arvioint

- Suumuttien käyttömiukavuus ja istuvuus riippuvat hampaiden määrästä, muodosta ja jakautumisesta.

- Tarkista, että muotissa on havaittavissa selkeitä jäljennöksiä hampasta. Mikäli näin ei ole, toista lämpömuottila ja varmista, että lämpötila on oikea ja että laitetta muotoitlessa käytetään tarpeeksi voimaa.

- Kaikki lämpömuovattavassa materiaalisia olevat häiritsevät osat voidaan poistaa leikkaamalla.

⚠ Kaikki muut laitteen muutokset ovat ehdottomasti kiellettyjä.

Kuorsauksiskoon säätäminen joustavilla hihnoilla

- Ensimmäisen käyttöviikon aikana suukappaletta on hyvä käyttää vain joka toinen yö niin, että laitteen käyttöön totutaa vähitellen ja sitä voidaan hienosäätää.

- Suosittelemme käyttämään aluksi hinnan nro 5L. Tämä numero vastaa alaleuan liikkumista noin 5 mm eteenpäin suustassa sen normaalisenttoon ilman laitetta. Tavallisesti leuan siirtymä 4.5-7.5 mm riittää.
- Hampaiden eri morfologioista johtuen todellinen arvo voi vaihdella. Jos leukaan kohdistuu veto on liian voimakas ja tuntuu epämiukavalta, käytä alhaisemman arvon hinnan (esim. nro 4L, eikä nro 5L).
- Jos kuorsaus ei vähene riittävästi, käytä suuremman arvon hinnan (esim. nro 6L, eikä nro 5L).

Alaleuan etenemisen ohjeellisia arvoja koskeva taulukko

Bändi nro.	1L	2L	3L	4L	5L	6L	7L	8L
Eteneminen (mm)	-1.0	0.5	2	3.5	5	6.5	8	9.5

SE Skena för att dra fram underkäken, mot snarkningar och andningsuppehåll

Medicinsk produkt
Instruktion för termomodellering och användning

Förpackningens innehåll:

- En övre snarkskena upptill med 1 krok framtill (B)
- En nedre snarkskena med 2 krokar baktilt (B)
- En avtrycksplatta (C)
- En ventilerad förvaringsburk (D)
- Ett set med åtta flexibla remmar (E)
- En indikator för vattentemperatur (svart skiva med en grön mitt) (F)
- En bruksanvisning (G)

Hur fungerar skenan?

Principen för skenan är att dra fram underkäken. Den drar fram underkäken några millimeter, vilket har till effekt att hindra tungan att falla bakåt, och frigör därmed luftvägarna för inandningsluften.

Indikationer

- Snarkning,
- Mild till måttligt obstruktiv sömnapné (medicinsk konsultation tillåten)

Kontraindikationer

- Tandprotes, helt eller delvis löstagbar.
- Smårta i käkleder.
- Lossnade tänder, instabilt tandstus, överkäke eller underkäke med mindre än 10 tänder.
- Ålder under 18 år.
- Bruksim (sammansbitning eller gnissling av tänderna).

⚠ Viktig information

- En föregående medicinsk konsultation och regelbunden kontroll av tandstus och käkar rekommenderas.

- I händelse av tvivel om tandhälsa eller käkarnas tillstånd, konsultera er läkare-tandläkare för en bedömning innan produkten används.

- Om du känner dig trött under dagen kan du lida av obstruktiv sömnapné, kontakta din läkare för en fullständig utredning.

- **Lämma inte munstycket eller dess delar inom räckhåll för barn eller djur!**

Möjliga biverkningar

- Tandkänslighet.
- Smårör framför örat, försvinner normalt gradvis efter några dagars regelbunden användning, eller försväras (i det senare fallet använd en längre rem för framtagning, eller konsultera en läkare).
- Hypersalivation som minskar efter några dagars regelbunden användning, muntrorhet, och i mycket sällsynta fall, kräkreflex.
- En förändring av tändernas okklusjonszon (över- och underkäkens relativa läge vid stängd mun). Sluta använda den och uppsök läkare om underkäken inte återgår till ursprungligt läge när munstycket tas bort.

⚠ Om symptomen kvarstår efter avslutad användning, be om en medicinsk bedömning.
- I händelse av en allvarlig incident, kontakta f abrikanten eller behörig myndighet.

Underhåll och förvaring

Daglig användning:

- Ta bort munstycket på morgonen, skölj **endast** med rent vatten och rengör sedan försiktigt med en speciell tandborste.

- Låt det ligga i en behållare med varmt vatten med en rengörings-tablett för proteser under hela dagen, på avstånd från direkt ljus och rumstemperatur.

- Skölj med rent vatten innan du stoppar in det i munnen för natten. Torka skenan ordentligt och lägg den i förvaringsburken om den inte ska användas under en längre tid.

Livslängd och garanti

Skenan har en genomsnittligt livslängd på 8 till 15 månader, beroende på hur den underhålls, surheten i användarens mun och den mekaniska påfrestningen den utsätts för.

Byt munstycke efter högst 18 månaders användning.

Produkten är inte garanterad förutom för fabrikationsfel.

⚠ Kontrollera dagligen skenas allmänna skick.
- Det är helt nödvändigt att byta ut den om det uppkommit sprickor, skador eller degradering av materialet.

Avfallshandtering

När användningstiden är slut kastas produkten i soporna.

Anpassning till tanduppsättningen (termomodellering) och justering

A – Anpassa den övre snarkskenan: 1

- Lägg termometern i en kastrull som innehåller 7-8 centimeter kallt vatten.

- Värm upp vattnet.

- Stäng av värmen när termometerns mitt skifrar från grönt till rött (optimal temperatur: 80 °C).

- Lämna den övre skenan i 3 minuter i det varma vattnet.

VIKTIGT: Lämna inte snarkskenan i kokande vatten.

VIKTIGT: Ta av trycket inom 10-15 sekunder efter att du tagit bort skenan från kastrullen.

- Ställ dig framför en spegel. Placera avtrycksplattan på underkäken med framtänderna placerade mellan avtrycksplattans 2 positioneringsbågar. Ta upp skenan ur det varma vattnet med en skeed och skaka den för att få bort vattnet.

- Sätt in snarkskenan och rikta in den centrala kroken mot de två övre centrala framtänderna.

- Justera snarkskenans bred i förhållande till käkens storlek, så att kindtänderna blir väl omfattade.

- Bit ihop ordentligt för att ta tandavtrycket.

- Bit ihop hårt och pressa framsidan av snarkskenan mot tänderna med fingrarna.

- Släpp efter på trycket och skölj munnen med kallt vatten.

- Låt svalna två minuter i munnen.

B – Anpassa den nedre snarkskenan: 2