

Betjeningsvejledning

SnoreStopper

SnoreStopper er en simpel, men effektiv måde at undgå snorken på. Den virker ved at den skubber underkæben en anelse frem, hvorved luftvejene åbnes og sikrer ubesværet vejrtrækning.

Hvis din SnoreStopper ikke virker den første nat, så bør du tilpasse den én gang til. Vent ikke på, at det skal virke bedre næste nat, det er ikke sandsynligt. En ny tilpasning til dine tænder kan derimod medføre et godt resultat.

Tilpasning kan også efterfølgende være nødvendig,

- hvis du stadig snorker (ryk underkæben lidt mere frem under tilpasningen).
- hvis du får ondt i kæbemusklerne (ryk underkæben lidt mindre frem under tilpasningen).
- hvis SnoreStopper falder ud om natten. Tilpas igen og vær ekstra omhyggelig med at skubbe mundstykket ind mod tænderne med fingre og tunge.

Den røde plastikindsats er meget vigtig under tilpasningen, da den sikrer, at der bevares tilstrækkelig luftpassage. Desuden virker den som en nyttig indikator af, om du har skubbet kæben lidt fremad, da den så vil løfte sig lidt. Du skal derfor gemme indsatsen efter første tilpasning.

Vedligeholdelse

SnoreStopper rengøres dagligt under rindende vand med en almindelig tandbørste. Brug kun tandpasta, hvis det er nødvendigt, da det slider på plastikken. Du kan også bruge mundskyllemiddel en gang om ugen, hvis du finder det nødvendigt. Lad altid SnoreStopper tørre godt, da du ellers risikerer uønsket bakterievækst.

SnoreStopper Tilpasning

Vær opmærksom på, at tilpasningen ikke nødvendigvis lykkes fuldt ud ved første forsøg. Det er ikke noget problem – du kan gentage tilpasningen igen og igen, indtil du er tilfreds. Det er helt normalt, hvis du skal bruge 5-6 forsøg.

Sådan gør du:

- Kontroller, at den blå indsats er placeret korrekt og er skubbet helt i bund.
- Hæld kogende vand op i et krus og lad det afkøle i ca. 2 minutter, så det er 70-80° varmt. (Brug ikke mikrobølgeovn!)
- Placer SnoreStopper i det varme vand i ca. 20 sekunder. Kontrollér, at SnoreStopper er helt neddyppet.
Hvis du gerne vil have plastikken blødere, så kan du lade den blive i vandet lidt

længere tid.

Den skal være blød nok til at tage form efter dine tænder og kæbestilling. Men hvis den bliver for blød, kan den være vanskelig at anbringe korrekt, da de høje kanter yderst på "hesteskoformen" kan vælte indad.

- Tag SnoreStopper op af det varme vand, ryst vandet af og lad den afkøle nok til, at du ikke brænder dig.
- Anbring forsigtigt SnoreStopper på dinetænder i undermundens bid så forsigtigt sammen om den. Pas på, at du ikke kommer til at bide på kanterne. Brug spejl, så du kan se hvad laver.
- Bid nu hårdt sammen (uden dog at bide hul i bideskinnen) og skub underkæben lidt fremad – som udgangspunkt så meget, at dine fortænder i undermundens er en anelse foran overmundens.
Fasthold biddet i ca. 30 sekunder.
Kontrollér hele tiden, at den røde plastindsats er på plads. Sug gerne indad under tilpasningen for at undgå at puste den ud, og for at undgå for meget savl.
- Form nu mundstykkets kanter ved at bruge din pegefinger som en tandbørste og trykke siderne godt in imod tænder og gummer. Brug også tungen til presse godt imod især underkæbens forreste tænder.
- Efter 30 sekunder kan du tage SnoreStopper ud og anbringe den i koldt vand, indtil den er helt afkølet.
Afprøv så pasformen i din mund.
- Gentag så hele forløbet. Der skal normalt mindst én gentagelse til, før pasformen er korrekt.

Husk, at formålet er at sikre ubesværet vejtrækning ved at holde underkæben i en fremskudt position.

Hvis din tilpasning ikke har sikret det, eller hvis underkæben tvinges for meget frem og forårsager ubehag, så skal du gentage tilpasningen igen.

Vær opmærksom på, at det godt kan tage et par uger at vænne sig til at bruge SnoreStopper. Eventuelt ubehag vil normalt fortage sig ved korrekt tilpasning, men hvis det fortsætter, anbefaler vi, at du søger råd hos din tandlæge.

God fornøjelse!