

Du kan vente med att ta bort skaftet några nätter. Skenan blir då lättare att hantera vid en ev. ny anpassning. Det kan ta några dagar att vänja sig att sova med skenan, men försök ha tålmod. Om nödvändigt kan du börja med att använda den några timmar för att sedan öka till hela natten. I början kan du även uppleva viss ömhet i käkarna på morgonen, detta är normalt och försvinner vanligen efter en tids användning.

Rengör skenan med tandborste och tandkräm eller protesrengöring 3–4 gånger per vecka och låt den lufttorka innan den förvaras i medföljande plastfodral.

Skenan varar länge, men byt ut den då den då den känns ohygienisk och uttjänt.

Kombinera gärna skenan med Helps Stop Snoring munsölj eller munspray för ytterligare effekt.

Du kan vente et par netter med å fjerne skaftet. Skinnen vil da bli lettere å håndtere ved en eventuell ny tilpasning. Det kan ta noen dager å vende seg til å sove med skinnen, men prøv å være tålmodig. Om nødvendig, kan du starte med å bruke den et par timer for deretter å øke til hele natten. I begynnelsen kan du også oppleve litt ømhet i kjevene på morgenen. Dette er normalt og forsvinner vanligvis etter en en tids bruk.

Rengjør skinnen med tannbørste og tannkrem eller proteserengjøring 3–4 ganger i uken, og la den lufttørke før den plasseres det medfølgende oppbevaringsboks.

Skinnen varer lenge, men bytt den ut når den føles uhygienisk og slitt.

Kombinere gjerne skinnen med Helps Stop Snoring munnvann eller munnpray for ytterligere effekt.

**TVEKA INTE ATT KONTAKTA OSS FÖR YTTERLIGARE RÅD OCH TIPS!
KONTAKT OSS GJERNE FOR YTTERLIGERE RÅD OCH TIPS!**

www.slutasnarka.se

Distributör:

Nordic Consumer Health AB
Box 1225
131 28 Nacka Strand
Tel 08 716 36 55

Tillverkare:

Essential Health Products Ltd
Shrewsbury SY4 TZ UK.



Snore Mate®

**Snarkskenan som effektivt motverkar snarkning
Snorkeskinnen som effektivt
motvirker snorking**

**Instruktioner för att
anpassa Snore Mate
till din mun.
Instruksjoner for å
tilpasse Snore Mate
til din munn.**



För att passformen och därmed också effekten av Snore Mate skall bli bästa möjliga, rekommenderar vi att du noga läser igenom denna instruktion innan du börjar.

For at passformen, og dermed også effekten av Snore Mate skal bli best mulig, anbefaler vi at du leser nøye gjennom disse instruksjonene før du begynner.



ANVÄNDARINSTRUKTION En bra passform är väldigt viktigt för att effekten av snarkskenan skall bli så bra som möjligt. Vi rekommenderar att du "torrövar" momenten några gånger innan, utan att värma skenan. Då kommer momenten kännas mer bekväma och invanda. När du väl skall göra anpassningen är det viktigt att momenten sker utan fördröjning då det annars finns risk att skenan hinner kallna och därmed blir svår att anpassa. Man får då starta om från början.

1. Fyll en kastrull eller annat kokkärl med så mycket vatten att snarkskenan kan doppas helt under ytan.
2. Värm upp vattnet till det kokar livligt utan att doppa snarkskenan. Dra kastrullen åt sidan.
3. Håll snarkskenan i skaftet och doppa själva skenan i det uppvärmda vattnet EXAKT 6 SEKUNDER (använd sekundvisare).
4. Ta upp snarkskenan ur vattnet och skaka försiktigt av kvarvarande vatten.
5. Håll nu i skaftet med markeringen TOP uppåt (den sidan skall vara mot överkåken). Skjut fram din underkåke cirka 0,5 cm i en bekväm framskjuten position öppna munnen och placera snarkskenan på underkåken, var vaksam på att skenans ytterkanter inte viker in sig.
6. Bit samman käkarna i den framskjutna positionen. Var vaksam på att inte bita i ytterkanterna.

OBSERVERA! Var noga med att inte bita ihop bara med sidorna av käkarna utan fördela kraften i bettet jämt och kraftigt över hela skenan med underkåken i framskjuten position, då kommer skenan sitta rakt och kännas bekväm.

7. Stäng munnen och sug in hårt (vakuumbildas och skenans kanter sugas in mot tänderna), pressa samtidigt från insidan med tungan och från utsidan med hjälp av fingrarna genom att "massera" över och underkåke framifrån och ut mot sidorna för att få en bra anpassning. Fortsätt anpassningen några minuter.
8. Då skenan svalnat tar du försiktigt ut den och lägger den i kallt vatten så den stelnar. Kontrollera att det är djupa tandavtryck i hela skenan.
9. Sätt nu tillbaka skenan i munnen för att kontrollera passformen.
10. Om du inte är nöjd kan du göra om anpassningen från punkt 1-7.
11. När du känner dig nöjd tar du bort skaftet med en sax eller kniv.

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 kan du bara göra om anpassningen enligt punkt 1-7. Om du upplever att du inte får tillräcklig effekt kan du pröva att göra om anpassningen och då med underkåken i ytterligare framskjuten position.

BRUKERVEILEDNING En god passform er svært viktig for at effekten av snorkeskinnen skal bli så bra som mulig. Vi anbefaler at du "tørrtrener" på fremgangsmåten noen ganger før du varmer opp skinnen. Da vil fremgangsmåten føles mer komfortabel og kjent. Når du skal foreta tilpasningen er det viktig at det skjer uten forsinkelser da det kan føre til at skinnen blir kald og vanskelig å tilpasse. Da må man i tilfelle starte fra begynnelsen.

1. Fyll en kasserolle med så mye vann at snorkeskinnen kan dypes helt under vannflaten.
2. Varm opp vannet til det koker uten å dyppe snorkeskinnen oppi. Trekk kasserollen til siden.
3. Hold snorkeskinnen i skaftet og hold snorkeskinnen i det oppvarmede vannet i NØYAKTIG 8 sekunder (bruk sekundvisere).
4. Ta deretter snorkeskinnen ut av vannet og rist forsiktig av vannet.

5. Hold nå i skaftet med markeringen TOP oppover (den siden skal være mot overkjeven). Plassere snorkeskinnen forsiktig på underkjeven og trykk deretter forsiktig overkjeven i skinnen utan at den berører skinnens kanter. Vær oppmerksom på at skinnens ytterkanter ikke gir etter.
6. Bit nå sammen kjevene dine med underkjeven i en lett fremskutt posisjon (ca 5 mm). Vær forsiktig så du ikke biter i ytterkantene.

OBS! Vær nøye med at du ikke bare biter sammen bare med sidene av kjevene, men fordel kraften i bittet jevnt og kraftig over hele skinnen med underkjeven i fremskutt posisjon. Da vil skinnen sitte rett og føles komfortabel.

7. Lukk munnen og sug kraftig inn (det dannes vakuumbildas og skinnens kanter suges inn mot tennene), press samtidig fra innsiden med tungen. Deretter "masserer" og trykker du direkte langs skinnens ytterkanter med fingrene – start forfra og arbeid bakover mot jeksle for å få en god og "tight" tilpasning. Fortsett å tilpasse et par minutter.
8. Når skinnen har blitt avkjølt, tar du den forsiktig ut og legger den i kaldt vann så den herdes. Pass på at det er dype tannavtrykk i hele skinnen.
9. Sett nå tilbake skinnen i munnen for å kontrollere passformen.
10. Dersom du ikke er fornøyd, kan du gjøre om igjen tilpasningen fra punkt 1-7, men hold da skinnen i ca 5-6 sekunder i det varme vannet.
11. Når du er fornøyd, fjerner du skaftet med en saks eller kniv.

TIPS! Dersom du ved et uhell biter i ytterkanten ved tilpasningen, eller om den brette seg inn, kan du forsiktig raskt brette den tilbake med fingrene, tannpinker eller lignende. Avkjøles skinnen kan du bare gjøre justeringer i henhold til punkt 1-7. Hvis du føler at du ikke får tilstrekkelig effekt, kan du prøve å gjøre justeringer og da med underkjeven ytterligere fremskutt.

