

Anleitung

SleepPro Easifit & SleepPro SleepTight

Nie wieder schnarchen

Vielen Dank, dass Sie unserem Schnarch Mundstück vertrauen und es kaufen, damit Sie besser schlafen können. Mit den folgenden Anweisungen können Sie Ihr SleepPro-Mundstück mithilfe der Boil & Bite Technologie erwärmen, auf die Zähne setzen und zubeißen.

Lesen Sie zuerst die allgemeinen Informationen richtige Passform.

Befolgen Sie die Anweisungen zur Anwendung sorgfältig

Wenn Ihr SleepPro Schnarch Mundstück in der ersten Nacht nicht sofort funktioniert, muss es umgeformt werden. Verwenden Sie das aktuelle Formular nicht zu früh in der Hoffnung, dass es sich von selbst verbessert. Das passiert nicht – Sie müssen das Mundstück richtig anpassen. Beispielsweise...

- Wenn Sie immer noch schnarchen müssen Sie möglicherweise das Mundstück neu formen, aber mit Ihrem Kiefer etwas weiter vorne.
- Wenn Ihre Kiefermuskeln schmerzen, müssen Sie das Mundstück möglicherweise wieder an Ihre Zähne anpassen, aber mit Ihrem Kiefer etwas weniger nach vorne. Wenn sich Ihr Kiefer vom Mundstück löst und Sie erneut schnarchen, müssen Sie das Schnarchmundstück neu formen. Drücken Sie das Mundstück vorsichtig mit Ihren Fingern und Ihrer Zunge gegen Ihre Zähne. Eine andere Lösung könnte darin bestehen, zu Custom SleepPro Schnarch Mundstück zu wechseln. Oder probieren Sie den SleepPro-Kinnriemen aus, der verhindert, dass Ihr Mund im Schlaf auffällt.

Der Einsatz

Der weiße Kunststoffeinsatz, der mit dem SleepPro geliefert wird, ist sehr wichtig. Es wird nur während der Anpassung und Dimensionierung verwendet und dient dazu, die Atemöffnungen während der Anpassung offen zu halten.

Darüber hinaus dient der Einsatz dazu, festzustellen, ob Sie Ihren Kiefer nach vorne gebracht haben oder nicht, da er sich – wie eine Zugbrücke – erhebt, wenn sich Ihr Kiefer nach vorne bewegt.

Bist du fertig mit Anpassen? Bewahren Sie den Einsatz dann gut auf, falls Sie die Düse später umformen möchten.

Was können Sie in den ersten Wochen erwarten?

Ihr Partner wird nach der ersten Nacht wissen, ob das Gerät funktioniert oder nicht. Und wenn Sie keinen Partner haben, empfehlen wir Ihnen eine Schnarch-App. Es kann jedoch einige Tage bis einige Wochen dauern, bis Sie sich an das Tragen eines SleepPro-Schnarch Mundstücks gewöhnt haben.

Wenn Sie feststellen, dass das Vorwärtsschieben des Kiefers Abhilfe für Ihr Schnarchen schafft, können Sie zu Custom SleepPro Schnarch Mundstück wechseln. Es funktioniert genauso, hat aber eine noch bessere Passform und Komfort. Natürlich können Sie sich auch dafür entscheiden, SleepPro Easifit oder Sleep Tight weiter zu verwenden.

Einige unserer Kunden haben in den ersten Nächten Schwierigkeiten, das Mundstück die ganze Nacht im Mund zu halten. Das Mundstück fällt manchmal auch im Schlaf aus dem Mund. Dies ist normal und nimmt mit der Zeit ab. Einige Leute setzen das Mundstück tagsüber für kurze Zeit ein, um sich daran zu gewöhnen.

Das Schnarch Mundstück fühlt sich nach einer Weile angenehm an. Viele Menschen fühlen sich aufgrund ihrer Vorderzähne unwohl, die sich während der Anpassungsphase leicht schmerzhaft anfühlen können. Dies ist normal und klärt sich normalerweise schnell auf, nachdem das Mundstück abgenommen wurde.

Wenn Sie jedoch stark leiden und/oder den Verdacht haben, dass Ihre Zähne oder Ihr Zahnfleisch beschädigt sind, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und kontaktieren Sie uns. Die oben genannten Probleme mit einem benutzerdefinierten Mundstück wie unserem SleepPro Custom sind wahrscheinlich weniger problematisch.

Schnarchen und Schlafapnoe

Die meisten Menschen mit OSAS (Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom) schnarchen, aber nur ein kleiner Teil der Schnarcher hat OSAS. Wenn Ihr Partner bemerkt, dass Ihre Atmung manchmal während des Schlafes stoppt oder wenn Sie tagsüber oft ziemlich müde sind, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, der Sie über einen Schlaftest genauer informieren kann.

Punkte der Aufmerksamkeit

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Anweisungen vorher sorgfältig lesen. Versuchen Sie nicht, das Mundstück zu installieren, bis Sie die Anweisungen verstanden haben, damit Sie sie so genau wie möglich ausführen können.

Der weiße Einsatz, der dazu dient, die Atemöffnungen beim Trimmen offen zu halten, sollte angebracht sein: ganz hineingedrückt. Es sollte aus dem Mundstück herauskommen, wenn sich das Mundstück in Ihrem Mund befindet. Der SleepPro hat eine Kerbe am Rand, um anzuzeigen, dass er sich oben befindet, sodass Sie das Mundstück in der richtigen Position positionieren können.

Üben Sie der Formations Vorgang einige Male, bis Sie damit vertraut sind. Schieben Sie Ihren Kiefer nach vorne, so dass Ihre unteren Vorderzähne leicht aus Ihren oberen Vorderzähnen herausragen.

Für die meisten Menschen ist dies die Position, an der Sie Ihren Kiefer mit dem Mundstück verlassen möchten. Möglicherweise müssen Sie einige Positionen ausprobieren, bevor Sie die richtige Position finden (und eine, die für Sie bequem ist).

Das Prinzip besteht darin, den Kiefer so weit nach vorne zu bringen, dass die Atemwege geöffnet werden, jedoch nicht so weit, dass dies zu Beschwerden führt und Sie vom Schlafen abhält.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie es nicht beim ersten Mal erledigen. Bleiben Sie entspannt und wiederholen Sie den Formationsvorgang, bis Sie glauben, die richtige Position gefunden zu haben.

SleepPro Custom: Benutzerdefiniertes Gerät zur Neu-Positionierung des Unterkiefers

Wenn Sie bemerkt haben, dass ein SleepPro Easifit oder SleepTight funktioniert, aber etwas mehr Komfort wünschen, können Sie zu einem benutzerdefinierten SleepPro Custom wechseln. Dies erleichtert das Atmen und es ist weniger wahrscheinlich, dass Ihr Kiefer aus dem Mundstück herausspringt. Der SleepPro Custom wird mit einem Zahndruckset hergestellt. Sie können den Eindruck selbst zu Hause machen oder von Ihrem Zahnarzt machen lassen. Dies gibt Ihnen einen perfekten Eindruck von Ihren Zähnen, was ein Modell für ein perfekt passendes Mundstück ist.

Häufig gestellte Fragen

Wie funktioniert es?

Die häufigste Ursache für Schnarchen ist, dass Luft beim Atmen durch teilweise verengte Atemwege Vibrationen des weichen Gaumens verursacht. Ein SleepPro-Mundstück hilft dabei, den Unterkiefer leicht nach vorne zu bringen, die Atemwege weiter zu öffnen und Vibrationen (oder in Ausnahmefällen weniger Vibrationen) zu vermeiden. Dadurch verschwindet das Schnarchgeräusch.

Wie halte ich meinen SleepPro sauber?

Verwenden Sie keine Zahnpasta. Dies kann das Material beschädigen und die Wahrscheinlichkeit von Flecken erhöhen. Ein sehr kurzes Einweichen in Mundwasser oder Zahnreiniger hilft, das Mundstück frisch zu halten.

Einige Produkte können jedoch das Material angreifen und möglicherweise dessen Lebensdauer verkürzen. Wir verkaufen spezielle Brausetabletten für Buchstaben zu klein? Lesen Sie sie online → unsere Mundstücke, die Ihren SleepPro frisch halten. Die Brausetabletten sind gut getestet und wirken sich im Gegensatz zu vielen anderen Produkten nicht auf Ihr Mundstück aus. Sie können die Brausetabletten auf unserer Website bestellen.

Ich atme durch meinen Mund, wenn ich schlafe. Kann ich eine SleepPro tragen?

Ja. Unsere SleepPro-Mundstücke haben große Atemlöcher zum einfachen Atmen durch den Mund.

Als ich nach der ersten Nacht am Morgen aufwachte, fühlte sich mein Kiefer wund an, als wäre er nach vorne gedrückt worden. Ist das normal?

Wir hören das öfter. SleepPro-Benutzer müssen sich an dieses Gefühl gewöhnen. Es dauert nur kurz, da der Kiefer schnell in seine normale Position zurückkehrt. Je länger Sie das an diese Haltung gewöhnt. Es ist normal, dass es zu einer Art Muskelschmerz kommt, der nach Anstrengung der Muskeln meist im Kiefer entsteht.

Kann ich einen SleepPro verwenden, wenn ich Zahnersatz habe?

Wir haben viele Kunden mit Zahnersatz, einige haben erfolgreiche Ergebnisse und andere nicht. Die meiste 'Last' beim Tragen des SleepPro ruht auf den Vorderzähnen. Wenn Ihre Vorderzähne noch intakt sind, sollte die Kombination von SleepPro und Zahnersatz kein Problem sein. Wenn Sie die Zähne nicht mehr haben, versuchen Sie es mit einem benutzerdefinierten SleepPro Custom.

Kann ich den SleepPro die ganze Nacht tragen?

Die meisten Menschen können das Mundstück die ganze Nacht problemlos vertragen, einige jedoch nur für einen Teil der Nacht. Ist das bei Ihnen der Fall? Versuchen Sie dann, das Mundstück wieder aufzuheizen und eine bessere Passform zu erzielen.

Mein Arzt sagte ...

Die allgemeine Regel ist, immer den Rat Ihres Arztes oder Zahnarztes zu befolgen, da dieser am besten beurteilen kann, was für Sie richtig ist. Wenn Sie zur regelmäßigen Untersuchung zum Zahnarzt gehen, teilen Sie ihm mit, dass Sie ein Schnarch Mundstück verwenden.

Mehr häufig gestellte Fragen lesen?

Besuchen Sie die Seite mit den häufig gestellten Fragen (FAQs) auf unserer Website: www.SleepPro.eu.

Haftungsausschluss

Es ist sehr unwahrscheinlich, aber sollten bei der Verwendung eines SleepPro-Schnarch Mundstücks erhebliche Probleme auftreten, übernimmt MEDITAS Ltd keine Haftung für Probleme, die durch die Verwendung der SleepPro-Produkte entstehen können. Wenn akute Schmerzen auftreten und Sie Probleme mit der Handhabung haben, stellen Sie die Verwendung sofort ein und kontaktieren Sie uns.

**Buchstaben zu klein?
Lesen Sie sie online →**



Maßgeschneidert (Boil & Bite)

Lesen Sie diese Anweisungen, bevor Sie Ihr SleepPro-Schnarch Mundstück verwenden

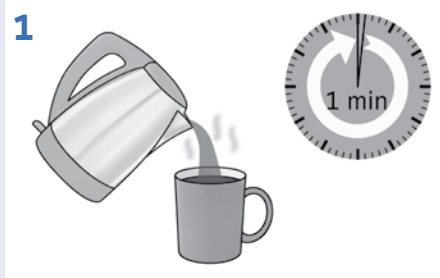


Was brauchen Sie?

- Ein Wasserkocher (keine Mikrowelle);
- 1 Tasse, um das kochende Wasser zu gießen;
- 1 Tasse für kaltes Wasser;
- Ein Löffel oder eine Gabel, um den Abdruck aus dem heißen Wasser zu schöpfen (damit Sie sich nicht die Finger verbrennen);
- Eine Uhr, Stoppuhr oder Küchenuhr;
- Ein Spiegel, damit Sie sehen können, was Sie tun.

Tip

Lassen Sie die Anweisungen beim Anbringen des Mundstücks von einer anderen Person lesen.



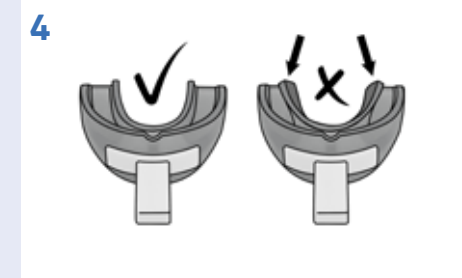
Kochen Sie etwas Wasser (nicht in der Mikrowelle!) und gießen Sie es in ein Becherglas – lassen Sie es 1 Minute lang abkühlen. Wenn das Wasser zu heiß ist, wird die Düse rau und kann nicht mehr verwendet werden.



Der Einsatz/Griff muss richtig sitzen. Dies hält die Luftkanäle offen und Sie haben einen Griff während des Umformprozesses. Tauchen Sie den SleepPro 2 Minuten lang vollständig in warmes Wasser. Der SleepPro wird weicher, sodass Sie einen Eindruck von Ihren Zähnen hinterlassen und ihre Form ändern können, wenn Sie Ihren Kiefer nach vorne bewegen.



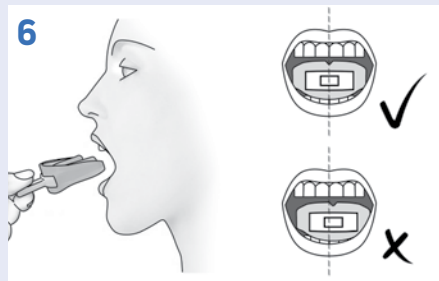
Entfernen Sie überschüssiges Wasser – stellen Sie sicher, dass es nicht zu heiß ist.



Schieben Sie alle hängenden Teile mit Ihrem Daumen oben und unten auf die Innenseite der Hufeisenform. Das Mundstück bricht nicht einfach so, also schieben Sie die Stücke so fest wie nötig zurück. Dies ist wichtig, da die Seiten an Ihren Zähnen hängen, wenn Sie in das Mundstück beißen.



Überprüfen Sie anhand der Kerbe oben, ob die richtige Seite nach oben zeigt.



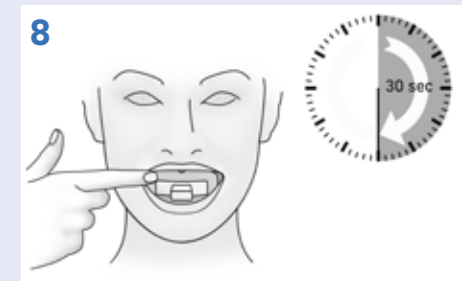
Bringen Sie zuerst das Mundstück an Ihren unteren Zähnen an und schließen Sie dann vorsichtig Ihren Mund.



Beißen Sie hart und bringen Sie Ihren Unterkiefer nach vorne – zuerst mit Ihren unteren Vorderzähnen direkt hinter Ihren oberen Vorderzähnen. Beißt für 10 Sekunden hart und dann für weitere 20 Sekunden fest.

Fahren Sie mit den folgenden Schritten fort. Dies ist normalerweise kein Problem, wenn Sie durch das Mundstück beißen. Verwenden Sie das Mundstück jedoch nicht, wenn sich Ihre oberen und unteren Zähne berühren.

Sehen Sie sich den Zugbrückeneffekt an, während Ihr Unterkiefer nach vorne drückt. Wenn Sie Ihren Unterkiefer nach vorne drücken, wird der Einsatz wie eine Zugbrücke angehoben. Es sollte am Anfang horizontal sein und sich immer höher bewegen, wenn Sie Ihren Kiefer nach vorne schieben. Die meisten Menschen sollten zumindest einen Anstieg der Zugbrücke bemerken, bevor das Mundstück wirksam wird. Wie viel? Das ist von Person zu Person unterschiedlich, aber Sie werden bald feststellen, was für Sie angenehm ist. Das Saugen hält den Einsatz an Ort und Stelle und entfernt auch überschüssigen Speichel für eine bessere Passform.



Das Mundstück sollte jetzt wie Ihre Zähne geformt sein. Verwenden Sie dazu Ihren Zeigefinger: Reiben Sie den äußeren Teil des Mundstücks fest gegen Ihre Zähne – als würden Sie Ihre Zähne mit dem Finger putzen. Auf diese Weise nimmt das Mundstück die Form Ihrer Zähne an.

Drücken Sie Ihre Zunge fest gegen das Mundstück, insbesondere gegen die Rückseite Ihrer unteren Vorderzähne. Blasen Sie Luft durch den Mund aus, wenn das Material zu heiß ist.



Wenn Sie mit der Passform nicht zufrieden sind, wiederholen Sie den obigen Vorgang. Sie werden wahrscheinlich eine bessere Passform erhalten, wenn Sie den Vorgang mindestens einmal wiederholen. Das ist nicht sofort notwendig. Sie können auch weitere Anpassungen vornehmen, wenn Sie dies nach der ersten Nacht für erforderlich halten. Denken Sie daran, den weißen Kunststoffeinsatz vor dem Einsetzen Ihres SleepPro aus der Entlüftung zu entfernen, aber werfen Sie ihn nicht weg. Sie benötigen ihn später, wenn Sie das Mundstück neu formen möchten.

Verteiler

SleepPro Europe

Box 995
1185 AZ Amstelveen
Die Niederlande
info@sleeppro.eu
www.sleeppro.eu