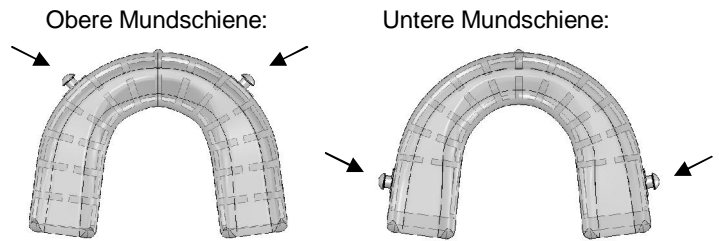


BEDIENUNGSANLEITUNG

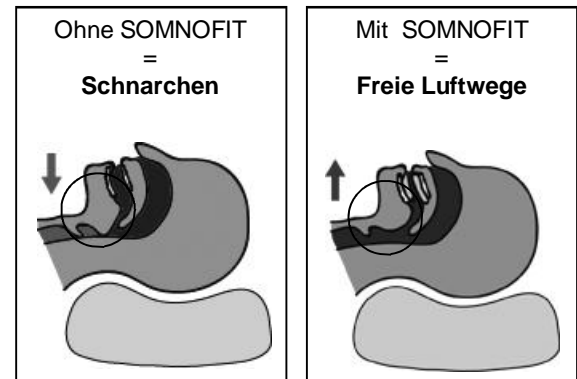
Vorstellung von SOMNOFIT

- SOMNOFIT (Ref. S-02) besteht aus :
- 1 obere Mundschiene mit 2 Häkchen nach vorne gerichtet
 - 1 untere Mundschiene mit 2 Häkchen hinten seitlich
 - 1 Thermometer mit Schwimmer
 - 1 belüftete Aufbewahrungsschachtel
 - 1 Satz biegsame Bänder, um den Unterkiefer-Vorschub zu regulieren
 - 1 Bedienungsanleitung



Wie wirkt SOMNOFIT ?

SOMNOFIT basiert auf der bekannten medizinischen Lösung gegen das Schnarchen: Der Unterkieferprotrusion. Das Prinzip der SOMNOFIT-Protrusionsschiene besteht darin, den Unterkiefer um einige Millimeter nach vorne zu schieben, damit der Bereich hinter der Zunge frei wird und die eingeatmete Luft die Luftwege frei passieren kann. Die Wirksamkeit von Systemen, die auf Unterkieferprotrusion wie SOMNOFIT beruhen, wurde in zahlreichen klinischen Studien bewiesen : Schnarchen und ein leichteres obstruktives Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) werden



Indikationen und Gegenindikationen

SOMNOFIT ist bei folgenden Situationen indiziert :

- Schnarchen
- Leichtere Apnoe – Formen (Es wird zur Konsultation eines Arztes geraten)
- Schlaf-Apnoe mit CPAP-Therapie: Sporadische Benützung auf Reisen, in den Ferien, (Es wird zur Konsultation eines Arztes geraten)
- Zähneknirschen, Migräne aufgrund verspannter Kaumuskulatur

SOMNOFIT ist nicht anzuwenden bei:

- Einer herausnehmbaren Zahnprothese oder einer schlecht haftenden Teilprothese
- Schmerzen im Kiefergelenk
- Zahnfleischschwund und Zahnlockerungen, Unter- oder Oberkiefer mit weniger als 10 Zähnen
- Personen unter 18 Jahre

Worauf muss ebenfalls geachtet werden?

Eine vorhergehende Konsultation eines Arztes und regelmässige Kontrollen des Gebisses und des Kiefers sind empfohlen. Wenn Sie an einer Überempfindlichkeit der Zähne (gegen Hitze, usw.) leiden, Sie sich der Stabilität Ihres Gebisses nicht sicher sind oder Sie nicht wissen, ob sie fähig sind, allein die Abdrücke auf SOMNOFIT zu machen, dann konsultieren Sie Ihren Zahnarzt. Sollten Sie tagsüber vermehrt müde sein, dann leiden Sie vielleicht an einer Schlafapnoe und sollten Ihren Arzt konsultieren. Einmal angepasst, kann SOMNOFIT nicht an einer anderen Person erneut angepasst werden.

Mögliche Nebeneffekte

- Zahnsensibilität beim Herausnehmen nach dem Aufwachen (verschwindet nach 3 oder 4-maligem Aufeinanderpressen der Kiefer)
 - Schmerzen am Ohransatz; verschwinden normalerweise nach einigen Tagen des regelmässigen Tragens oder verstärken sich (benutzen Sie im letzten Fall ein schwächeres Unterkiefer-Protrusions Band, zum Beispiel 4.5 anstatt 6.0 oder konsultieren Sie Ihren Zahnarzt).
 - übermässiger Speichelfluss, der sich nach einigen Tagen der regelmässigen Anwendung legt, Mundtrockenheit, Übelkeit – wird selten beobachtet (ist schnell verschwunden)
 - Veränderung des zahnlosen Bereichs (relative Position der Ober- und Unterkiefer, wenn der Mund geschlossen ist. Falls der Unterkiefer seine ursprüngliche Lage nach dem Herausnehmen von SOMNOFIT nicht wiederfindet, hören Sie mit dem Tragen der Mundschiene auf.
- Sollten die genannten Nebenwirkungen andauern, ist das Tragen von SOMNOFIT einzustellen und ärztlichen Rat einzuholen.

Pflege, Lebensdauer, Garantie

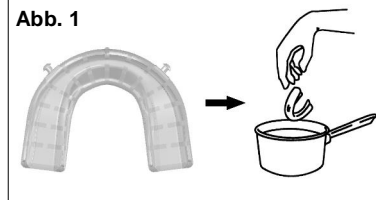
SOMNOFIT morgens aus dem Mund nehmen, mit einer Zahnbürste putzen und tagsüber in ein Glas Wasser mit einer Tablette, die den Zahnstein entfernt und antibakteriell wirkt, einlegen. SOMNOFIT vor dem Einsetzen über Nacht mit klarem Wasser spülen.

Regelmässig den Zustand von SOMNOFIT kontrollieren. Im allgemeinen beträgt die Lebensdauer 8 bis 15 Monate und ist abhängig von Faktoren wie der Pflege, nächtlichem Zähneknirschen und der Mundsäure. Es kann ausser bei Fabrikationsfehlern, somit keine Garantie gewährt werden. Resultate bezüglich einer Reduzierung des Schnarchens oder der Apnoe können nicht garantiert werden, da sie von der Anatomie des Benutzers abhängig sind. SOMNOFIT muss bei Auftreten von Rissen, Brüchen oder sonstigen Beschädigungen unbedingt ausgetauscht werden.

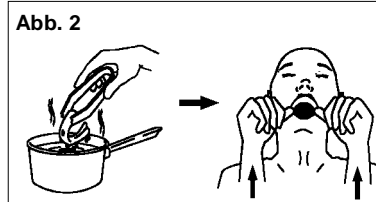
Anpassung an das Gebiss (Thermo-Formen) und Einsetzen

Das Thermo-Formen von SOMNOFIT können Sie selbst oder Ihr Zahnarzt durchführen.

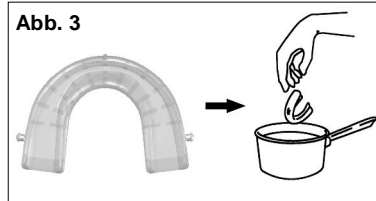
1• Das obere Teil von SOMNOFIT (mit 2 Haken vorne) und das Thermometer in einen Topf gefüllt mit ca. 8 cm kaltem Wasser legen und die Wasser-Temperatur steigern. Stoppen Sie die Erhitzung, wenn die rote Thermometerflüssigkeit die blaue Markierung des Thermometers erreicht (optimale Temperatur) – (siehe Abb. 1). Lassen Sie das obere Teil von SOMNOFIT im warmen Wasser 2 Minuten liegen.



2• Das obere Teil von SOMNOFIT mit einem Löffel aus dem heißen Wasser herausnehmen, kurz schütteln, um das Wasser zu entfernen. Setzen Sie sich vor einen Spiegel, platzieren Sie die Mundschiene zügig auf dem oberen Zahnbogen mit Ausrichtung der vertikalen schwarzen Strichmarkierung in der Mitte der beiden Schneidezähne. Mit beiden Daumen auf beiden Seiten des Oberkiefers fest nach oben drücken, dann die Zähne aufeinander pressen und anschliessend die Mundschiene mit den Fingern seitlich an die Zähne andrücken. Halten Sie den Druck während 60 Sekunden! Darauf den Mund mit kaltem Wasser spülen, damit der Abdruck fest wird. Das obere Teil von SOMNOFIT herausnehmen (siehe Abb. 2).

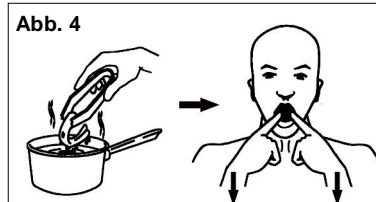


3• Den gleichen Vorgang wie bei 1• für den unteren Teil von SOMNOFIT (mit 2 Haken hinten seitlich, Abb.3) wiederholen. Vor dem Herausnehmen der unteren Mundschiene aus dem heißen Wasser, das obere und fertige Teil von SOMNOFIT wieder in den Mund einsetzen. Die untere Mundschiene mit einem Löffel aus dem heißen Wasser herausnehmen, schütteln, um das Wasser zu entfernen. Das untere Teil von SOMNOFIT zentriert im Verhältnis zum oberen Teil in den Mund einsetzen (die beiden vertikalen Markierungen müssen sich auf gleicher Höhe befinden). Mit beiden Zeigefingern stark nach unten drücken und anschliessend die beiden Mundschienen durch zunehmend starkes Zubeissen aufeinanderpressen (siehe Abb. 4).

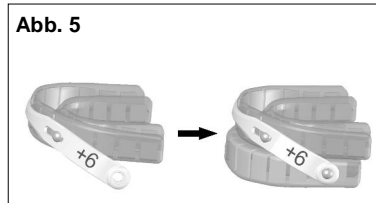


4• Den Ober- und Unterkiefer mind. 1 Minute aufeinander pressen.

5• Die beiden Teile von SOMNOFIT herausnehmen und das untere Teil 2 – 3 Minuten in kaltes Wasser legen, damit der Abdruck fest wird.



6• Lösen Sie das angeschriebene Band +6 mit einer Schere oder einem Messer. Bewahren Sie die anderen Bänder auf.



7• Befestigen Sie das biegsame Band zuerst auf den vorderen Haken der oberen Mundschiene. Die Massmarkierung (+6) muss man aussen rechts sehen. Befestigen Sie nachher das Band auf den seitlichen Haken der unteren Mundschiene. (siehe Abbildung 5).

8• SOMNOFIT vor dem Einschlafen in den Mund einsetzen.

Qualität des Zahnsabdrucks

Der Halt und Komfort von SOMNOFIT ist abhängig von der Form des Gebisses, der Anzahl der Zähne und der Qualität des angefertigten Abdrucks. Kontrollieren Sie, ob Ihre Zahnabdrücke in SOMNOFIT gut eingepreßt sind. Sollte dies nicht der Fall sein, dann wiederholen Sie den Abdruck unter Einhaltung der richtigen Temperatur und ausreichendem Zubeissen, um Ihr SOMNOFIT neu zu formen. Eventuell auftretende Kanten, die aus thermisch verformbarem Material sind, können mit einer Schere oder einem Messer vorsichtig abgetragen werden.

Regulierung des Unterkiefer-Vorschubes mit biegsamen Bändern

Während den ersten Nächten muss sich der Benutzer an das Tragen des Geräts gewöhnen. Wir raten, zu Beginn das Band «+6 » einzusetzen. Diese Ziffer entspricht dem Unterkiefer-Vorschub in Millimetern, der durch das Tragen von SOMNOFIT erreicht wird. Je nach Zahnmorphologie kann der tatsächliche Wert variieren. Nach einigen Anpassungsnächten stellen Sie den Vorschub nach folgenden Regeln ein:

- Wenn das Ziehen des Kiefers zu stark und unbequem ist, benutzen Sie ein Band, das einen geringeren Kiefer-Vorschub bewirkt. (zum Beispiel +4.5 anstatt zu +6)
- Wenn das Schnarchen sich nicht genug vermindert, benutzen Sie das Band +7.5 anstatt +6.

Im Allgemeinen genügt eine Unterkiefer-Protrusion von 4.5 bis 7.5 Millimetern. Bei Schlafapnoe muss die Überprüfung der Wirksamkeit und der Anpassung der Protrusion durch eine ärztliche Fachperson erfolgen.

Wichtiger Hinweis:

Für sämtliche Ihrer Fragen stehen wir gerne zur Verfügung :

OSCIMED SA
2300 La Chaux-de-Fonds - Schweiz
Tel. 0041 32 926 63 36 - Fax 0041 32 926 63 50
Email: info@somnofit.com
www.somnofit.com

