

Snore Mate[®]

Bettskenan som lindrar snarkningar

Instruktioner
för att anpassa
Snore Mate
till din mun.



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.

Tillverkare:

Essential Health Products Ltd
Shrewsbury SY4 TZ UK.

Distributör:

Nordic Consumer Health AB
Box 1225
131 28 Nacka Strand

Mer information finns på

www.slutasnarka.se

Vid frågor kan du även kontakta
oss på telefon 08-716 36 55.



ANVÄNDARINSTRUKTION

1. Fyll en skål eller kastrull med så mycket vatten att Snore Mate bettskena helt täcks.
2. Värm upp vattnet tills det kokar livligt (stoppa inte ner Snore Mate än). Ta kastrullen åt sidan.
3. Håll bettskenan i plastfliken och doppa därefter hela skenan i det uppvärmda vattnet i EXAKT 6 SEKUNDER för att därigenom göra den mjuk och formbar.
4. Ta därefter upp bettskenan ur vattnet och skaka försiktigt av kvarvarande vatten.
5. Håll nu i plastfliken med markeringen TOP uppåt, skjut fram din underkäke (ca en halv centimeter) i en bekväm framskjuten position. Placera bettskenan på din underkäke och bit samman dina käkar i den framskjutna positionen.

OBSERVERA! Var noga med att inte bita ihop bara med sidorna av käkarna, utan fördela kraften i bettet jämnt över hela bettskenan. Ojämn fördelning av kraften vid sammanbitningen kan leda till att bettskenan inte kommer att sitta rakt och därför kännas obekvämt att använda. Glöm inte att behålla underkäken i en framskjuten position även då du biter ihop!
6. Bettskenan kommer att kännas varm men kommer inte att bränna dig. Skapa ett undertryck i munnen genom att "suga ut" luften ur bettskenan, pressa sedan tungan och läpparna mot bettskenan för att få

en så bra passform som möjligt. Du kan även hjälpa till genom att pressa dina fingrar mot läppar och käke från utsidan. Håll kvar några minuter så du känner att skenan formar sig.

7. Ta därefter ut bettskenan försiktigt och lägg den i kallt vatten så att den stelnar.
8. Sätt nu tillbaka bettskenan i munnen för att kontrollera passformen.
9. Om den inte sitter bekvämt kan du göra om tillpassningen från punkt 1–7.
10. När du känner dig nöjd avlägsnar du plastfliken med en sax eller kniv så nära bettskenan som möjligt.
11. Om du inte upplever att du får tillräcklig effekt av bettskenan kan du pröva att göra om tillpassningen och då med underkäken i ytterligare framskjuten position.
12. Det kan ta några dagar att vänja sig att sova med bettskenan, men försök att ha tålamod. Om nödvändigt börja med att använda bettskenan några timmar för att sedan öka till hela natten.
13. Till bettskenan finns ett vattentätt plastfodral för säker och hygienisk förvaring. För rengöring kan tandkräm eller protesrengöring användas 3–4 gånger per vecka. Låt lufttorka innan förvaring i fodralet.