

MODE D'EMPLOI DU SNOREMENDER® 3

Ce mode d'emploi et nos FAQ sont disponibles sur notre site à l'adresse : www.snoremenders.fr

Mises en garde

Comme l'indique notre site Internet, le SnoreMender est fortement déconseillé dans les cas suivants :

- Si vous avez la mâchoire inférieure trop en retrait (5 mm ou plus) ou si elle est trop avancée.
- Si vous souffrez de gingivite, de douleurs de la mâchoire, d'un syndrome de l'articulation temporo-mandibulaire ou bien encore si vos dents bougent, l'utilisation du SnoreMender est alors formellement déconseillée.
- Si vous avez une prothèse, des implants, un appareil orthodontique, un bridge (sauf les couronnes) ou bien encore si vous souffrez d'un problème au niveau des 6 dents de devant du haut ou des 8 dents de devant du bas, veuillez nous consulter ou consulter votre dentiste afin de vérifier que vos dents sont suffisamment solides pour supporter le SnoreMender.
- Le SnoreMender est réservé aux personnes de plus de 18 ans.

Comment l'utiliser ?

Si vous souffrez d'un inconfort prolongé, de saignements, d'une mobilité des dents, de douleurs excessives au niveau de la mâchoire, d'une modification de l'occlusion des dents ou de tout autre problème lié à l'utilisation du SnoreMender, cessez de l'utiliser et consultez-nous pour obtenir de l'aide.

À noter : Lorsqu'il est utilisé correctement, le SnoreMender n'a aucun impact négatif sur la mâchoire ou les dents. Merci de lire attentivement cette notice.

Mode d'emploi : Avant de vous endormir, pliez le SnoreMender et placez-le dans la bouche en respectant les indications ci-dessous :



← A placer devant les dents du haut

← A placer derrière les dents du bas

Lors des premières utilisations, il est possible que vous ayez des difficultés à fermer complètement la bouche. Cet effet disparaît au bout de quelques jours, mais vous pouvez y remédier en mettant un peu d'eau bouillante dans une tasse et en maintenant les charnières dans l'eau pendant 30 secondes, le SnoreMender étant plié en position fermée.

Le SnoreMender permet d'avancer légèrement la mâchoire inférieure. Lorsqu'il est utilisé correctement, il exerce une légère pression vers l'avant, sur les dents du bas.

Le SnoreMender est efficace dès la première nuit, mais pendant les premières semaines, il est possible que vous ayez mal aux mâchoires ou aux dents, ce qui est normal puisque votre organisme s'adapte. Ces douleurs disparaîtront le plus souvent quelques minutes après avoir retiré le SnoreMender. Toutefois, au tout début, les dents peuvent rester sensibles plus longtemps.

La clé est de persévérer. Donnez-vous le temps de vous y habituer. Le SnoreMender compte des utilisateurs de longue date. Si vous rencontrez des difficultés, consultez notre FAQ sur le site www.snoremenders.fr ou contactez-nous par mail à l'adresse aide@snoremenders.fr

Si la douleur au niveau de la mâchoire persiste après 8 semaines d'utilisation, nous vous recommandons de régler le SnoreMender en vous référant à la rubrique « Si le SnoreMender exerce une pression trop forte ».

Pendant la nuit, il est possible que votre SnoreMender sorte de la bouche. Ceci est normal et se produira de moins en moins souvent.

Certaines personnes peuvent saliver de manière excessive ou avoir la bouche sèche. Il faudra en général deux à trois semaines d'adaptation.

Nettoyage et entretien du SnoreMender

1. Laver à la main avec du savon et de l'eau tiède.
2. Si vous souhaitez assouplir les charnières, placez-les dans l'eau chaude pendant 30 secondes. Puis séchez-les et laissez-les refroidir à plat dans la boîte d'origine.

Si le SnoreMender frotte sur les gencives

Si le SnoreMender frotte sur les gencives à l'arrière des incisives inférieures, utilisez une lime à ongles et limez le bord du SnoreMender. Appuyez fortement sur la lime. Il est conseillé de commencer par limer une moitié. Vous pourrez ainsi facilement repérer le niveau de la partie limée. En général, il suffit de retirer 1 mm.

Vous pouvez arrondir les bords rugueux à l'aide de la lime.

En cas de frottement sur une autre partie de la bouche, contactez-nous à l'adresse aide@snoremenders.fr pour nous demander conseil.

Si le SnoreMender glisse en avant

La partie inférieure du SnoreMender est parfois trop large. Il est alors impossible de placer le dispositif derrière les dents sans forcer et il a tendance à sortir de la bouche. Pour y remédier :

1. Placez de l'eau bouillante dans un bol.
2. Tenez le SnoreMender par les charnières et plongez l'avant de la partie inférieure dans l'eau pendant 90 secondes.

3. Appuyez fermement sur les 2 côtés de la partie inférieure, à l'avant, en les rapprochant.
4. Maintenez le dispositif dans cette position tout en le plongeant dans l'eau froide pendant 30 secondes.

Si vous l'avez trop resserré, placez-le à nouveau dans l'eau chaude pendant quelques secondes pour qu'il retrouve sa taille d'origine.

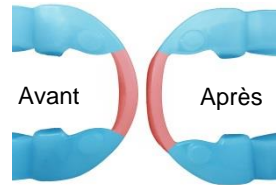
Si une autre partie du SnoreMender glisse hors de sa position initiale, contactez-nous à l'adresse aide@snoremenders.fr pour obtenir de l'aide.

Si le SnoreMender exerce une pression trop forte

Au cours des deux ou trois premières semaines d'utilisation, la pression du SnoreMender diminue naturellement. Nous vous recommandons de l'utiliser pendant au moins une semaine avant de l'ajuster, car il existe toujours une période d'adaptation. Si la gêne persiste et rend son utilisation difficile, la première chose à faire est de régler le SnoreMender afin de réduire la pression.

L'objectif est d'allonger le milieu du plateau supérieur (d'environ 5 mm en général) pour réduire l'avancement de la mâchoire inférieure et la pression exercée sur les dents et la mâchoire.

1. Placez de l'eau bouillante dans un bol.
2. Plongez l'avant de la partie supérieure dans l'eau pendant 60 secondes.
3. Introduisez un index de chaque côté de la partie supérieure. Placez vos index vers l'avant. Tirez vers l'extérieur afin d'élargir l'avant du plateau.
4. Maintenez cette position pendant 60 secondes.
5. Si la partie supérieure est trop allongée, replacez-la dans l'eau chaude pour qu'elle retrouve sa taille d'origine.

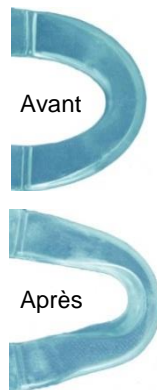


Si le problème n'est pas résolu, envoyez-nous un mail à : aide@snoremenders.fr.

Si le SnoreMender n'est pas efficace

Si le SnoreMender n'élimine pas le ronflement, il n'est pas bien mis ou il n'avance pas suffisamment la mâchoire inférieure :

1. Placez de l'eau bouillante dans un bol.
2. Maintenez l'avant de la partie inférieure (PAS la charnière) dans l'eau pendant 60 secondes, le temps qu'elle ramollisse.
3. Tirez le plateau inférieur vers l'extérieur (en plaçant un pouce à l'intérieur et en tirant vers l'extérieur). Maintenez cette position pendant 60 secondes. Le SnoreMender devrait s'allonger.



4. Il devrait maintenant être plus étroit et plus long.
5. Cette opération peut être répétée plusieurs fois, jusqu'à ce que la longueur voulue soit atteinte. Veillez à ne pas tirer trop fort.

Si vous n'obtenez pas de résultats, nous pouvons vous envoyer un SnoreMender action forte (sans frais supplémentaire).

Autres problèmes de réglage - Moulage général

Il arrive parfois que les dents soient mal alignées ou qu'une partie du SnoreMender frotte contre vos joues. Pour optimiser le réglage du SnoreMender, effectuez les manipulations suivantes :

1. Placez de l'eau bouillante dans un bol.
2. Placez l'ensemble du SnoreMender dans l'eau pendant 60 secondes en le maintenant ouvert à plat.
3. Placez-le dans votre bouche et serrez doucement les dents afin de le maintenir en place.
4. Maintenez cette position pendant 90 secondes.

Si vous rencontrez des difficultés, veuillez nous contacter à l'adresse : aide@snoremenders.fr.

Que faire en cas de réflexe nauséux ?

Les étapes suivantes devraient vous permettre de faire disparaître un éventuel réflexe nauséux :

- Réchauffer légèrement le SnoreMender dans de l'eau tiède avant de le porter.
- Le maintenir en place avec les doigts pour que votre organisme s'habitue et intègre cette situation nouvelle.
- Au début, laissez le SnoreMender en place seulement quelques secondes, puis augmenter progressivement la durée jusqu'à ce que le réflexe nauséux disparaisse.

Remplacement du SnoreMender

Votre SnoreMender finira par devoir être remplacé - la durée de vie moyenne du produit est de 9 à 18 mois. Si vous remarquez qu'il perd de son efficacité, n'hésitez pas à vous rendre sur notre site www.snoremenders.fr pour faire l'achat d'un nouveau modèle.