

Usage recommandé ou déconseillé du SnoreMender

Comme l'indiquent notre site Internet, le SnoreMender est fortement déconseillé dans certains cas, dont :

- Si vous avez la mâchoire trop en retrait (surocclusion de 5 mm ou plus) ou si votre maxillaire inférieur est trop avancé.
- Si vous souffrez de gingivite / de douleurs au niveau de la mâchoire / d'un syndrome de l'articulation temporo-mandibulaire / de mobilité des dents, l'utilisation du SnoreMender est catégoriquement déconseillée.
- Si vous avez une prothèse / des implants / un appareil orthodontique / un bridge (sauf les couronnes) ou d'autres faiblesses au niveau des 6 dents de devant de la mâchoire inférieure ou supérieure, veuillez nous consulter ou votre dentiste pour vérifier qu'elles sont suffisamment solides pour supporter le SnoreMender.
- Le port du SnoreMender est **FORTEMENT DÉCONSEILLÉ** aux moins de dix-huit ans.

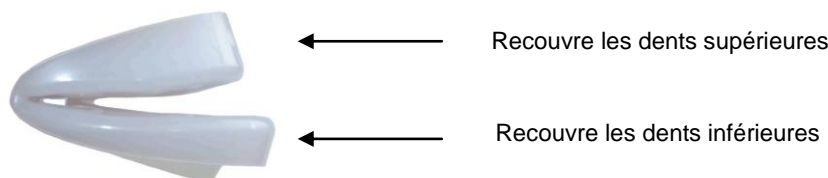
Mode d'emploi

Si vous souffrez d'un inconfort prolongé, de saignements, de mobilisation ou mobilité des dents, de douleurs excessives au niveau de la mâchoire, une change de l'occlusion des dents, ou de tout autre problème lié à votre utilisation du SnoreMender, veuillez en interrompre immédiatement l'utilisation et nous consulter ou votre dentiste pour obtenir conseil.

Si votre ronflement ne s'arrête pas sur le champ, veuillez nous contacter pour obtenir des instructions d'ajustement spécifiques à votre situation.

Le SnoreMender **doit toujours être rangé à plat dans sa boîte**. Ceci permet d'en préserver l'élasticité de la charnière pendant son port.

Avant de vous endormir, fermez le SnoreMender et mettez-le dans la bouche, avec la partie la plus courte en haut. Ajustez-le pour que les plateaux recouvrent les dents.



Le SnoreMender fonctionne en avançant légèrement la mâchoire inférieure. Si son emploi est correct, il est possible de sentir une légère pression vers l'avant sur les dents du bas. S'il est mis à l'envers, il semblera mobile et n'appuiera pas sur la mâchoire inférieure.

Le SnoreMender est efficace dès la première nuit où vous le portez, mais pendant les premières semaines, le temps que votre corps s'y habitue, il est possible et normal que vous ayez mal aux mâchoires ou aux dents. Cela disparaîtra normalement quelques minutes après avoir retiré le SnoreMender, mais au début, les dents seront peut-être sensibles plus longtemps. À noter qu'avec un emploi correct, le SnoreMender n'a aucun effet permanent sur la mâchoire ou les dents.

Son port a un effet cumulatif : au cours des deux premières semaines, votre mâchoire s'habitue à être en avant et elle aura besoin de moins de pression pour la maintenir dans cette position. Patientez quelques jours avant de faire un ajustement quelconque.

La clé est de persévérer – donnez-vous le temps de vous y habituer. Voir au verso pour un complément d'aide. Notre personnel compte des usagers de longue date du SnoreMender. Si vous avez des difficultés, contactez-nous par email à aide@snoremenders.fr.

Pendant la nuit, il peut arriver que votre SnoreMender se déloge. Ceci est normal et se produira de moins en moins souvent.

Certains pourront trop saliver ou avoir la bouche sèche, il faudra en général une ou deux semaines à votre corps pour s'adapter.

Nettoyage et entretien du SnoreMender - NE JAMAIS LE SURCHAUFFER – TEMP. MAX. 70°C !!!

1. Laver à la main avec du savon et de l'eau tiède.
2. Une fois propre, le tenir **à plat** en **maintenant la charnière sous l'eau chaude du robinet (MAX 70°C) pendant 30 secondes pour l'assouplir légèrement – cette opération devrait permettre à la charnière de se détendre et s'ouvrir.**
3. Essuyer avec une serviette en maintenant bien à plat.
4. Une fois sec, poser à plat dans la boîte de rangement (la charnière sera encore tiède) – cela préserve l'élasticité de la charnière.
5. Remarque : si le SnoreMender est mis à plat après l'étape 3, il n'est pas nécessaire de le conserver dans sa boîte, mais s'assurer qu'il a complètement refroidi avant son emploi (en le plaçant dans de l'eau froide pendant 90 secondes ou en attendant 30 minutes avant de s'en servir).

Le SnoreMender est fabriqué à partir de matériaux sensibles à la chaleur et ne **doit donc jamais être exposé à une chaleur excessive - 70°C max. !**

Le SnoreMender ne marche pas / se déloge / glisse des dents pendant la nuit

Avant d'ajuster le SnoreMender, vérifier soigneusement les instructions de nettoyage – pour qu'il se mette bien en place, il est important de le nettoyer correctement.

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

Même s'il se met bien en place, afin d'arrêter le ronflement, réaliser d'abord les ajustements sur les dents du haut et du bas qui avanceront aussi davantage la mâchoire.

1. Positionnement sur les dents du bas et augmentation de l'avancée de la mâchoire inférieure.

S'il glisse de sur la partie interne des dents inférieures de devant (ces dents sont normalement à un angle d'environ 45 degrés), procéder comme suit pour que la zone de contact soit rendue plus verticale et adhère mieux aux dents du bas :

1. Mettre une tasse d'eau **froide** et 2 tasses d'eau bouillante dans un saladier (**70°C MAX**).
2. Plonger pendant 30 secondes la partie avant pour la mâchoire inférieure.
3. Placer le pouce au milieu et tirer sur la zone de contact inférieure en l'éloignant de la charnière pour la mettre à la verticale.
4. Maintenir 60 secondes dans cette position.
5. La courbe de la zone de contact inférieure devrait maintenant être plus verticale (voir illustration ci-dessous).
6. Si le bord frotte contre la gencive sur la partie interne des dents de devant, soit répéter l'opération de moulage pour partiellement annuler l'ajustement ou rogner (à l'aide de ciseaux aiguisés) de 1 à 3 mm du bord.

Avant



Après



2. Positionnement sur les dents du haut et augmentation de l'avancée de la mâchoire inférieure.

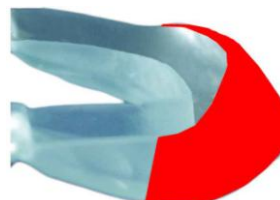
Si le SnoreMender glisse de sur les dents du haut, procéder comme suit pour remouler la partie supérieure de sorte qu'elle adhère mieux aux dents :

1. Mettre une tasse d'eau **froide** et 2 tasses d'eau bouillante dans un saladier (**70°C MAX**).
2. Plonger pendant 30 secondes la partie avant pour la mâchoire supérieure.
3. Pousser le bord supérieur dans la paume de la main pour le faire reculer vers la charnière (voir illustration ci-dessous)
4. Maintenir 60 secondes dans cette position, pendant son refroidissement (ou maintenir en le passant sous le robinet d'eau froide)
5. Cette opération devrait maintenant permettre au SnoreMender de mieux adhérer aux dents du haut.

Avant



Après



3. Augmentation de l'avancée de la mâchoire inférieure.

1. Mettre une tasse d'eau froide et 2 tasses d'eau bouillante dans un saladier (70°C MAX).
2. Maintenir la partie inférieure de devant (PAS la charnière) dans l'eau pendant 60 secondes, le temps qu'elle se ramollisse.
3. Tirer le plateau inférieur vers l'extérieur (en plaçant le pouce au milieu et en tirant dans le sens opposé à la charnière). Un allongement devrait se produire.
4. Il devrait maintenant être plus étroit et allongé.
5. Cette opération peut être répétée à plusieurs reprises jusqu'à ce que la longueur voulue soit atteinte - faire preuve de prudence pour commencer, afin de percevoir le degré de force requis pour tirer.

Avant



Après



Réflexe pharyngé excessif - Acclimatation

Les étapes suivantes devraient faciliter l'acclimatation :

- Avant son port, le réchauffer légèrement dans de l'eau tiède (à la température du corps).
- Le tenir en place avec les doigts pour signaler à votre corps que vous en avez le contrôle.
- Commencer par quelques seconds à la fois et augmenter peu à peu pour apprendre à résister au réflexe nauséux.

Dents mal alignées - ajuster le SnoreMender pour plus de confort

Si vous vous apercevez que le SnoreMender fait pression contre une dent en particulier, il est possible de l'ajuster, d'abord en le moulant, puis en le taillant si cela ne suffit pas (pour savoir comment le tailler, contacter aide@snoremenders.fr). Moulage :

1. Porter le SnoreMender, puis estimer ou marquer au stylo / feutre, l'endroit où la dent entre en contact avec l'appareil.
2. Mettre une tasse d'eau **froide** et 2 tasses d'eau bouillante dans un saladier (**70°C MAX**).
3. Plonger dans le saladier seulement la partie que vous voulez mouler et maintenir pendant 30 secondes, le temps qu'elle ramollisse.
4. À l'aide de l'ongle du pouce (ou du manche d'une cuiller), faites une indentation à l'endroit où la dent touche le SnoreMender.
5. Maintenir en position tout en le passant sous le robinet d'eau froide pendant 30 secondes.
6. Une petite indentation devrait maintenant être visible sur l'appareil et à son port, la pression sur la dent devrait avoir diminué.

Remplacement du SnoreMender.

Votre SnoreMender finira par devoir être remplacé - la durée de vie normale du produit est de 9 à 18 mois. Si vous remarquez qu'il perd en efficacité, veuillez visiter www.snoremenders.fr pour faire l'achat d'un remplacement.