

# MODE D'EMPLOI DU SNOREMENDER® 2

Ce mode d'emploi, ainsi que notre FAQ, sont disponibles sur le site [www.snoremenders.fr](http://www.snoremenders.fr)

## Usage recommandé ou déconseillé du SnoreMender 2

Comme l'indiquent notre site Internet, le SnoreMender 2 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 temporomandibulaire / de mobilité des dents, l'utilisation du SnoreMender 2 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 2.
- Le port du SnoreMender 2 est FORTEMENT DÉCONSEILLÉ aux moins de dix-huit ans.

## Mode d'emploi

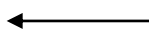
Si vous souffrez d'un inconfort prolongé, de saignements, de mobilisation ou mobilité des dents, de douleurs excessives au niveau de la mâchoire, une change de l'occlusion des dents, ou de tout autre problème lié à votre utilisation du SnoreMender 2, veuillez en interrompre immédiatement l'utilisation et nous consulter pour obtenir conseil.

À noter qu'avec un emploi correct, le SnoreMender 2 n'a aucun effet permanent sur la mâchoire ou les dents. Veuillez lire attentivement les instructions d'utilisation.

**Mode d'emploi :** Avant de vous endormir, fermez le SnoreMender 2 et mettez-le dans la bouche, avec la partie la plus courte en haut. Ajustez-le pour que les plateaux recouvrent les dents.



Recouvre les dents supérieures



Recouvre les dents inférieures

Le SnoreMender 2 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.

Le SnoreMender 2 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 2, mais au début, les dents seront peut-être sensibles plus longtemps.

**La clé est de persévérer – donnez-vous le temps de vous y habituer.** Notre personnel compte des usagers de longue date du SnoreMender 2. Si vous avez des difficultés, veuillez consulter notre FAQ à [www.snoremenders.fr/FAQ.html](http://www.snoremenders.fr/FAQ.html) ou contactez-nous par email à [aide@snoremenders.fr](mailto:aide@snoremenders.fr)

**Si après 8 semaines d'utilisation, la douleur au niveau de la mâchoire persiste**, il est conseillé d'effectuer l'ajustement décrit à la section « Si le SnoreMender 2 exerce une pression trop forte ».

Pendant la nuit, il peut arriver que votre SnoreMender 2 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 deux ou trois semaines à votre corps pour s'adapter.

## **Nettoyage et entretien du SnoreMender 2**

**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.

## **Si le SnoreMender 2 frotte contre les gencives**

Si le SnoreMender 2 frotte contre les gencives à l'arrière des incisives inférieures, utilisez une lime à ongles et limez le bord du SnoreMender 2. 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, retirer 1 mm suffit.

Il est possible d'arrondir les bords rugueux à l'aide la lime à ongles.

En cas de friction sur une autre partie de la bouche, contactez-nous à l'adresse [aide@snoremenders.fr](mailto:aide@snoremenders.fr) pour nous demander conseil.

## Si le SnoreMender 2 se déloge

Si le SnoreMender se déloge, il se peut qu'un ajustement soit nécessaire pour empêcher le ronflement.

La partie inférieure peut parfois être légèrement trop large ; il est alors impossible de placer le SnoreMender derrière les dents inférieures sans forcer, et il peut donc parfois se déloger. Pour remédier à ce problème, suivez les conseils d'ajustement suivants :

1. Mettre une tasse d'eau froide et 2 tasses d'eau bouillante dans un saladier **(70°C MAX)**.
2. Tenez le SnoreMender 2 par les charnières et plongez la partie avant inférieure dans l'eau pendant 90 secondes.
3. Placez-le dans votre bouche et serrez doucement les dents afin de le maintenir en place.
4. Maintenir 120 secondes dans cette position.
5. Si une autre partie du SnoreMender 2 se déloge, contactez-nous à l'adresse [aide@snoremenders.fr](mailto:aide@snoremenders.fr) pour nous demander conseil.

## Si le SnoreMender 2 exerce une pression trop forte

Au cours des deux à trois premières semaines d'utilisation, le SnoreMender 2 affaiblit sa pression naturellement. Si possible, nous vous recommandons de l'utiliser pendant au moins une semaine avant de l'ajuster, car une certaine gêne au début est commune.

Si cette gêne persiste rendant son utilisation insupportable, la première chose à faire est d'ajuster le SnoreMender 2 pour réduire la pression.

1. Mettre une tasse d'eau froide et 2 tasses d'eau bouillante dans un saladier **(70°C MAX)**.
2. Placez tout du SnoreMender 2 dans l'eau pendant 90 secondes et le maintenez ouvert à plat
3. Placez-le dans votre bouche et serrez doucement les dents afin de le maintenir en place.
4. Maintenir 120 secondes dans cette position.

**Au cas où cela ne fonctionne pas, nous pouvons vous envoyer un SnoreMender 2 action faible (sans supplément de frais).**

## Le SnoreMender 2 ne marche pas

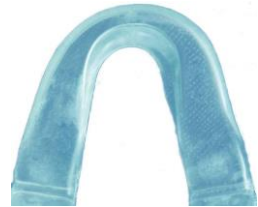
Si le SnoreMender 2 n'arrête pas le ronflement, il n'est pas bien mis ou il n'avance pas suffisamment la mâchoire inférieure :

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



**Au cas où cela ne fonctionne pas, nous pouvons vous envoyer un SnoreMender 2 action forte (sans supplément de frais).**

## 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.

## Remplacement du SnoreMender

Votre SnoreMender 2 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](http://www.snoremenders.fr) pour faire l'achat d'un remplacement.