

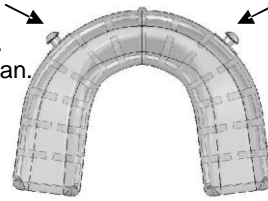
Bruksanvisning

Vad finns i förpackningen?

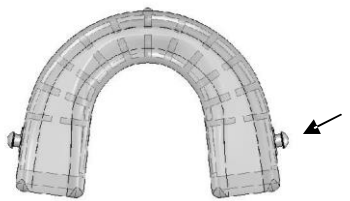
SomnoFit består av:

- Övre skena med 2 "gångjärn" på den främre delen.
- Undre skena med 2 "gångjärn" på den bakre delen.
- 6 band för att koppla ihop den övre och undre skenan.
- En ventilerad förvaringsbox.
- En flytande termometer.
- Bruksanvisning.

Övre snarkskena:



Undre snarkskena:

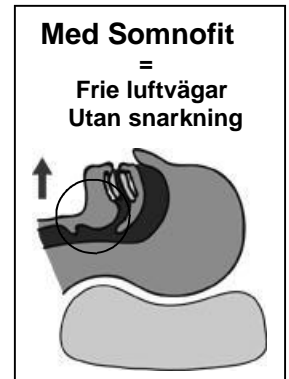
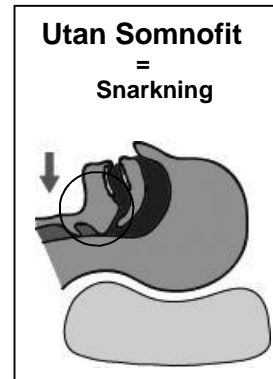


Varför snarkar vi?

När vi sover blir mjuka gommen i halsen slapp och utrymme i svalget minskar (Se figur). Detta innebär att luften får svårare att passera genom svalget. Eftersom lungorna ändå behöver samma mängd luft måste lufthastigheten öka. Det ökar trycket i svalget och gomspenen och mjuka gommen börjar vibrera. Det är dessa vibrationer som skapar snarkljuden.

Hur fungerar Somnofit?

Somnofit baseras på en kliniskt beprövad lösning som kallas mandibular avancemang. Underkäken skjuts helt enkelt fram några millimeter vilket vidgar luftpassagen. Detta underlättar andningen och motverkar snarkningen.



Vem kan använda Somnofit?

Användning av Somnofit rekommenderas för:

- Snarkningar hos vuxna.
- Mild till måttlig obstruktiv sömnapné (medicinsk utredning krävs).
- Tillfällig användning av patienter med obstruktiv sömnapné istället för CPAP-apparat på resor i samråd med läkare (medicinsk utredning krävs).

Somnofit bör inte användas vid:

- Käkledssjukdom (TMJ).
- Del- eller hela tandproteser (löständer).
- Lösa tänder eller långt framskriden parodontit.
- Färre än 10 tänder i över- eller underkäken.
- Central sömnapné.
- Ålder under 18 år.

Försiktighetsåtgärder

Om något av ovanstående stämmer in på dig ska du först kontakta läkare innan du använder Somnofit. Om du är osäker på dina tänders skick rekommenderas det att du först undersöker tänderna hos en tandläkare innan Somnofit används. Om du misstänker att du lider av sömnapné ska du kontakta din läkare.

Eventuella biverkningar

- Tandkänslighet efter avlägsnande av Somnofit på morgonen (detta bör snabbt gå över).
- Tillfällig värk framför örat. Detta bör gå över efter ett par dagars regelbunden användning. Om det inte blir bättre kan du pröva att använda ett längre band för att koppla samman den övre och nedre anti-snarkskenan (t.ex. band +4,5 istället för +6,0).
- Ökad salivutsöndring som normaliseras allteftersom du vänjer dig vid antisnarkskenan.
- Övergående bettförändringar som normalt försvinner efter avlägsnande av antisnarkskenan. Om underkäken inte återgår till sin normala position ska du sluta använda Somnofit.

Om biverkningarna håller i sig ska du sluta använda Somnofit och kontakta läkare eller tandläkare.

Skötsel

Rengöringsserien från ecosym avlägsnar bakterier från Somnofits yta och kan beställas på www.snorban.se.

Dagligen: applicera några droppar BDC daily gel på antisnarkskenan och borsta ordentligt med en mjuk tandborste, skölj sedan och låt torka. Upprepa processen varje gång du använt Somnofit.

Varje vecka: Håll ecosym Forte rengöringskoncentrat i rengöringsboxen från ecosym tills botten på den gröna nätkorgen är helt täckt. Placera SomnoFit skena i rengöringsboxen och tillsätt ljummet vatten tills skenan är helt täckt. Låt skenan ligga i rengöringsvätskan i 6–8 timmar. Därefter tar du upp skenan och sköljer den med vatten.

Garanti

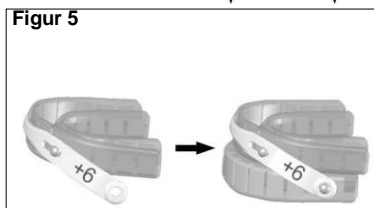
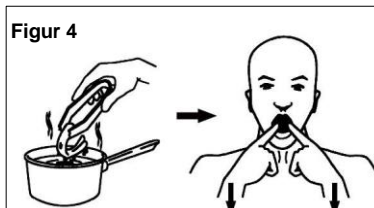
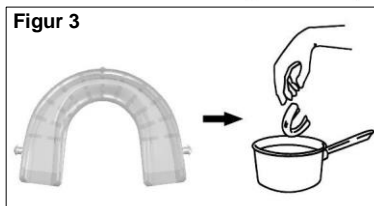
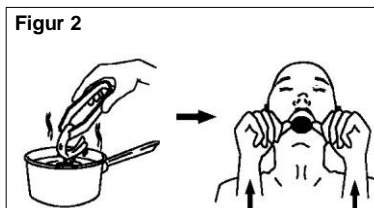
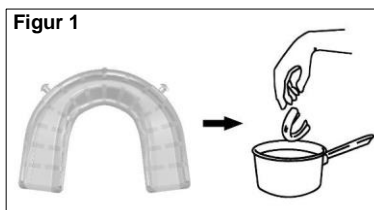
Somnofits förväntade livslängd är 8 till 15 månader beroende på syrehalten i munnen, skötseln och eventuell Tandgnissling. Garantin täcker därför endast tillverkningsfel. Kontrollera regelbundet din Somnofit skena för defekter. Somnofit ska bytas ut om sprickbildning eller andra defekter uppstår i materialet.

Anpassa Somnofit

Du behöver: kastrull, spegel, övre och undre antisnarkskena, ett stoppur och en sked för att ta upp antisnarkskenorna ur vattnet.

Mitten på övre och undre antisnarkskena är markerad med en svart linje. Linjen används för att justera den övre och undre antisnarkskenan så att de är inriktade mot varandra när de anpassas.

1. Fyll en kastrull med ca 8 cm kallt vatten. Lägg ner den **övre skena** (med 2 "gångjärn" på den främre delen) i kastrullen tillsammans med den flytande termometern. Värm vattnet till 80 grader (markerat med ett blått streck på termometern) och stäng sedan av värmen. **Låt inte vattnet börja koka.** Låt skenan ligga i det varma vattnet i 2 minuter.
2. Ta upp antisnarkskenan ur det varma vattnet med en sked eller gaffel. Skaka av överflödigt vatten och placera sedan skenan i överkäken med den svarta linjen mellan de två mittersta framtänderna (mitten på skenan är markerad med ett svart lodrätt streck).
3. Tryck upp skenan mot dina tänder med tummarna och tryck sedan på utsidan av skenan för att anpassa den efter tänderna (figur 2). Bit sedan ihop om anti-snarkskenan i 60 sekunder. Skölj sedan munnen med kallt vatten medan skenan sitter kvar i munnen så att den formas efter tänderna. Ta ut skenan och lägg den i ett glas med kallt vatten.
4. Upprepa proceduren för att anpassa den **undre skenan** efter tänderna (skenan med 2 "gångjärn" på den bakre delen). Placera först den övre skenan i munnen och ta sedan upp den undre skenan ur det varma vattnet. Skaka av överflödigt vatten och placera den undre skenan så att de svarta linjerna framtill på skenorna är i linje med varandra.
5. Tryck ner hårt med pekfingrarna (figur 4) och tryck sedan på utsidan av skenan för att anpassa den efter tänderna.
6. Kontrollera att de svarta linjerna på framsidan är i linje med varandra och bit sedan ihop ordentligt i minst 60 sekunder.
7. Ta ur båda skenorna och lägg dem i ett glas med kallt vatten i 2–3 Minuter. Nu är de färdiganpassade.
8. Ta bandet som är 4,5 mm (märkt +4,5) och koppla samman den övre och undre skenan (figur 5). Spara de andra banden eftersom de kan komma att behövas senare.



Kvarhållande och passform

Hur väl tänderna griper tag i antisnarkskenan och hur bra passform du uppnår beror på formen på dina tänder, antalet tänder och kvaliteten på tandavtrycket. Om Somnofit inte passar ordentligt ska du kontrollera tandavtrycket och om nödvändigt upprepa anpassningen. Om det finns bitar som känns obehagliga kan de klippas bort med en sax.

Justera hur mycket underkäken skjuts fram

Det tar ett par nätter att vänja sig vid Somnofit och vi rekommenderar att du börjar med ett band märkt +4,5 (underkäken skjuts fram 4,5mm). Alla käkar är dock olika, och hur mycket underkäken måste skjutas fram för att eliminera snarkningen eller sömnapné varierar.

Vid tillvänjning och om en justering behövs, följ instruktionerna nedan:

- Om förflyttningen känns obehaglig kan du prova med band +3,0 i stället för +4,5.
- Om snarkningen inte minskas tillräckligt, prova med +6,0 istället för +4,5.

Banden mellan +4,5 till +7,5 räcker oftast, men om du lider av sömnapné ska du kontakta din läkare för specialistrådgivning.

Exklusiv Distributør

SnorBan DK ApS
DK-8000 Aarhus C
Tlf. +45 50564212 - Mail. Support@snorban.se – Web. www.snorban.se.

Producent

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

