

## Somnofit - S – mandibulární pomůcka proti chrápání a spánkové apnoe

### Obsah balení pomůcky Somnofit S:

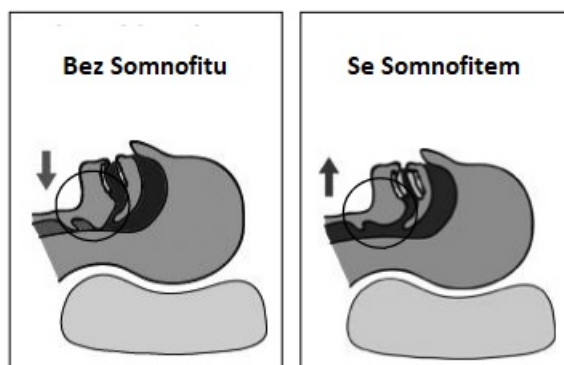
- Díl pro odlitek horní čelisti s 1 předním háčkem
- Díl pro odlitek spodní čelist s dvěma háčky vzadu
- Indikátor teploty vody (černý disk se zeleným středem)
- Úložný box na hotové odlitky
- Dlátka pro tvorbu odlitku
- Set 8 spojovacích pásků
- Návod

### Jak pomůcka funguje?

Tato pomůcka je založená na mandibulární (čelistním) vylepšovacím principu. Pomocí zajištění čelisti o pár milimetrů během spánku, zajišťuje lepší a snadnější dýchání během spánku.

### Indikace – k čemu lze produkt použít:

- chrápání,
- mírná až střední spánková apnoe (v tomto případě se doporučuje používat pod lékařským dozorem),
- obstrukční spánková apnoe v určitých chvílích: během cestovní, kempování, na lodi, dovolené (v tomto případě se doporučuje používat pod lékařským dozorem).



### Kontraindikace pro používání – nepoužívejte pokud:

- nosíte snímatelnou nebo stálou zubní protézu,
- trpíte bolestí čelisti,
- trpíte ztrátou zubu, nestabilitou zubů, pokud máte ve vrchní nebo spodní čelisti méně jak 10 zubů,
- jste mladší 18 let.

### Důležité informace

Doporučuje se docházet na pravidelné preventivní prohlídky u zubního lékaře, stejně jako preventivní prohlídky u praktického lékaře. Pokud si nejste jistí zdravím svých zubů tak kontaktujte svého zubního lékaře. Pokud trpíte denní únavou, může vás trápit spánková apnoe, v takovémto případě konzultujte se svým praktickým lékařem.

**Držte dál mimo dosah dětí!**

### Možné vedlejší účinky:

- citlivost zubů,
- bolest uší, která zmizí obvykle během pár dní používání produktu (nebo se zhorší – v tomto případě použijte slabší spojovací pásek, případně konzultujte se svým lékařem),
- nadměrné slinění, které se zredukuje po pár dnech používání,
- suchost v ústech, dávivý reflex (velmi vzácně),
- změny v držení čelisti – pokud po sundání pomůcky čelist nejde přirozeně zpět na své místo, přestaňte výrobek používat,
- pokud nastanou jakékoli jiné negativní vedlejší účinky, přestaňte výrobek používat a kontaktujte svého lékaře, případně výrobce produktu.

### Údržba, životnost a garance pomůcky

Každé ráno po použití vyjměte pomůcku z úst a vyčistěte ji zubním kartáčkem, poté ji vložte do speciálního pouzdra, které můžete naplnit vlažnou vodou a antibakteriálním přípravkem pro čištění zubních protéz. Před použitím pomůcku vždy opláchněte čerstvou vodou. Životnost produktu závisí na frekvenci používání, kyselosti v ústech a tlakem zubů. Záruka zařízení je platná pouze na výrobní vady (ne na vady vzniklé používáním nebo špatným používáním).

Každý den zkontrolujte, zdali je pomůcka v pořádku. V případě prasklin, natržení nebo poškození přestaňte pomůcku používat a je nutné ji vyměnit za novou. Efektivita funkčnosti pomůcky závisí na anatomii čelisti uživatele. Při použití proti spánkové apnoe doporučujeme konzultaci s lékařem.

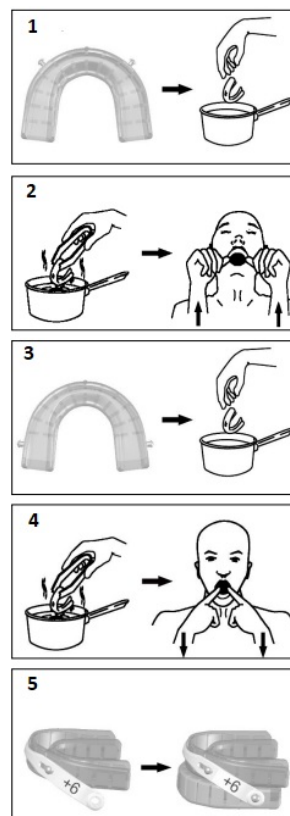
### Přizpůsobení zubům (tvarování pomůcky) a zavádění:

1. Umístěte indikátor teploty do čistého hrnce naplněného zhruba 8 cm studené vody. Začnete vodu na varné plotýnce zahřívat. Jakmile indikátor teploty změni barvu ze zelené na červenou tak odstavte z plotýnky – jedná se o optimální teplotu. Vložte dílek pro vrchní čelist do vody a nechte ho v ní po dobu **3 minut**.

**Důležité:** Voda se nesmí vařit!

**Důležité:** Po odstavení hrnce z varné plotýnky a vložení dílu pro vrchní čelist do vody nesmí uběhnout déle jak 10-15 sekund.

2. Stoupněte si k zrcadlu a pomocí lžičky vyjměte dílek pro vrchní čelist z horké vody. K snadnějšímu přitlačení otisku můžete použít přiložené dlátko. Lehce ho oklepejte od vody a vložte na zuby vrchní čelisti. Pomocí rukou lehce přitlačte, aby se vytvořil otisk. Uvolněte tlak a s pomůckou přichycenou k vrchní čelisti si ústa vypláchněte studenou vodou a poté nechte pomůcku v ústech zchladnout po dobu 2 minut.
3. Zopakujte stejný proces se spodním dílem. Stejně jako v bodě 2. Nicméně vrchní díl si nechte v ústech, a to i během tvorby otisku. Dbejte, aby černá linka v přední části obou otisků byla při tvorbě otisku v jedné linii.



4. Ustříhnete nebo odtrhnete spojovací pásek.
5. Přichyťte spojovací pásek k háčkům na vrchním a spodním čelistním dílku – viz. obr. č. 5

### **Kvalita zubního otisku**

Kvalita otisku záleží na tvaru zubů, počtu zubů a kvalitě pořízeného odlitku. Zkontrolujte, zdali jsou všechny vaše zuby viditelné v odlitku. Pokud ne, můžete odlitek udělat znovu, použijte dostatečný tlak. Jakékoli další modifikace odlitku se nedoporučují. Prvních pár nocí se doporučuje nosit pásek označený jako 4. Pokud pomůcka po několika dnech způsobuje silné pnutí čelisti nebo bolest tak sáhněte po menším pásku, naopak pokud pomůcka dostatečně nepomáhá tak sáhněte po silnějším pásku. Skladujte mimo přímé sluneční světlo. Po finálním použití vyhodte do odpadu.

Pro více informací, případné další dotazy kontaktujte výrobce: [info@oscimedsa.com](mailto:info@oscimedsa.com) / [www.oscimedsa.com](http://www.oscimedsa.com)

**Dovozce a distributor pro ČR:** Earplugs s.r.o., Havlíčkova 1016, 53002 Pardubice, Czechia, [www.earplugs.cz](http://www.earplugs.cz), (+420) 731 389 483, [earplugs@earplugs.cz](mailto:earplugs@earplugs.cz)