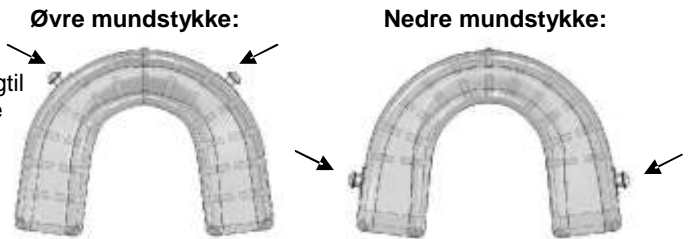


## Brugsvejledning

### Hvad indeholder æsken?

SomnoFit består af:

- Øvre mundstykke med 2 runde plastic "kroge" fortil
- Nedre mundstykke med 2 runde plastic "kroge" bagtil
- 6 stropper til at forbinde øvre og nedre mundstykke
- En ventileret opbevaringsboks
- Et flydetermometer
- Brugsvejledning

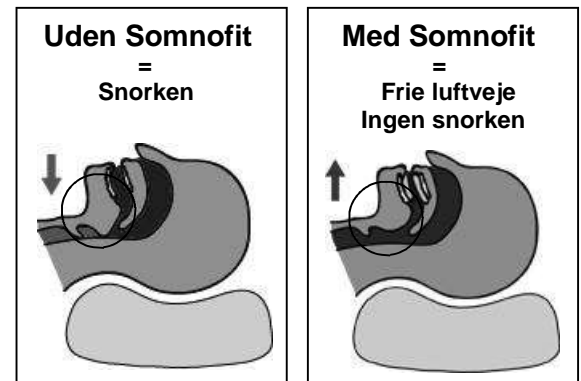


### Hvorfor snorker vi?

Under søvnen bliver den bløde gane i halsen slap og pladsen i svælget formindskes (Se figur). Det betyder, at luften får sværere ved at passere svælget. Da man skal have samme mængde luft til lungerne, må lufthastigheden øges. Trykket i svælget stiger og drøbelen og den bløde gane begynder at vibrere. Det er disse vibrationer der giver snorkelyden.

### Hvordan virker Somnofit?

Somnofit er baseret på en klinisk dokumenteret løsning kaldet mandibulær advancement. Kort sagt trækkes underkæben et par millimeter frem, hvilket øger luftpassagen. Dermed lettes vejtrækningen og snorken afhjælpes.



### Hvem kan bruge Somnofit?

**Somnofit anbefales ved:**

- Social snorken
- Mild til moderat obstruktiv søvnapnø hos voksne (lægefaglig supervision påkrævet)
- Sporadisk brug af patienter med obstruktiv søvnapnø i stedet for CPAP når de rejser i henhold til rådgivning fra deres læge (lægefaglig supervision påkrævet)

**Somnofit bør ikke anvendes ved:**

- Brug af bøjle på tænderne.
- Løse tænder eller fremskreden paradentose
- Mindre end 10 tænder i over- eller undermund.
- Kæbeled sygdom eller medfødt underbid.
- Stærk synkerefleks
- Kronisk astma
- Alvorlig eller central søvnapnø
- Er under 18 år gammel

### Forholdsregler

Hvis nogen af ovenstående tilstande er til stede, bør der søges råd hos en læge, før brug af Somnofit.

### Mulige bivirkninger

- Dental følsomhed efter fjernelse af Somnofit om morgenen (Dette bør hurtigt fortage sig).
- Midlertidige smerter fra kæbeledet eller i øret. Dette bør fortage sig efter et par dages regelmæssig brug. (Hvis det forværres så brug en kortere strop til at forbinde øvre- og nedre mundstykke).
- Øget mundvand, hvilket normaliseres efterhånden som man vænner sig til mundstykket.
- Forbigående bid ændringer, som normalt vil forsvinde inden for 30 minutter efter udtagning af mundstykket.

I tilfælde af vedvarende bivirkninger skal du stoppe med at bruge Somnofit og kontakte din læge eller tandlæge.

### Pleje

Dagligt: tilføj et par dråber BDC daily gel på mundstykket og børst grundigt med en blød tandbørste, skyl og lad det tørre. Gentag processen efter hver brug af din Somnofit.

Ugentligt: En gang om ugen hældes BDC weekly rensesvæske i den opbevaringsboks af en skål og tilføj lunken vand. Lad Somnofit ligge i rensesvæsken i 6-8 timer. Tag herefter Somnofit op og skyl efter med vand.

### Garanti

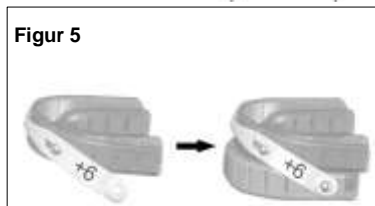
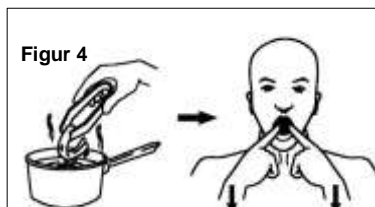
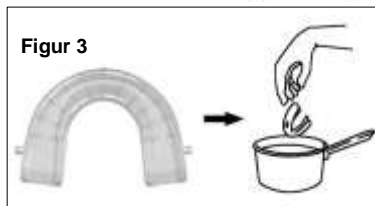
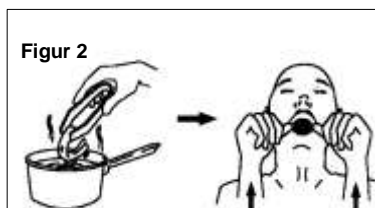
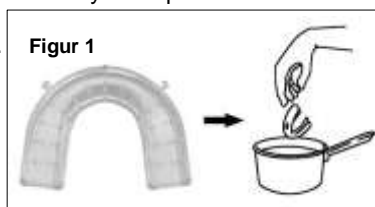
Den forventede levetid for Somnofit er 8 til 15 måneder afhængig af syreniveauet i munden, vedligeholdelse og om man skærrer tænder. Derfor dækker garantien udelukkende fabrikkationsfejl. Somnofit skal udskiftes hvis der opstår revner eller andre defekter af materialet.

## Tilpasning af Somnofit (Tip: Se video på [www.snorke.dk](http://www.snorke.dk))

Du får brug for: Gryde, vand, komfur, mundstykke, et stopur og en ske til tage mundstykket op af vandet.

Centrum på øvre og nedre mundstykke er fortil **markeret med en sort streg**. Stregen bruges til at justere øvre og nedre mundstykke, så de er ud for hinanden ved tilpasningen.

1. Fyld en gryde med ca. 8 cm kold vand. Læg **øvre mundstykke** (det med 2 plasticroge fortil) ned i gryden sammen med det flydende termometer. Varm vandet til 80 grader (markeret ved den blå streg på termometret) og sluk herefter for varmen. **Lad ikke vandet komme i kog**. Lad mundstykket ligge i det varme vand i 2 minutter.
2. Tag mundstykket op af det varme vand med en ske eller gaffel. Ryst overskyddende vand af og placer herefter mundstykker i overmunden (**inden for 15 sekunder**) med den sorte streg mellem de to forreste tænder (mundstykket har en sort streg fortil).
3. Pres mundstykket op mod tænderne med dine tommelfingre og pres på ydersiden af mundstykket for at tilpasse det til tænderne (figur 2). Bid derefter fast sammen om mundstykket i 60 sekunder. Rens munden med kold vand, mens du lader mundstykket sidde i munden, så formen støbes om tænderne. Tag mundstykket ud og læg det i et glas kold vand.
4. Gentag proceduren for at tilpasse **nedre mundstykke** til tænderne. Placer først øvre mundstykke i overmunden og tag herefter nedre mundstykke op af det varme vand. Placer (**inden 15 sekunder**) nedre mundstykke, så de sorte streger fortil på mundstykkerne er ud for hinanden (Øvre og nedre mundstykke er ud for hinanden).
5. Tryk hårdt nedad med pegefingerene (figur 4) og pres på ydersiden af mundstykket for at tilpasse det til tænderne.
6. Tjek at de sorte streger fortil er på linje og bid derefter fast sammen i **minimum 60 sekunder**. Dette er vigtigt for at sikre en god pasform.
7. Fjern begge mundstykker og læg dem i et glas koldt vand i 2-3 minutter. Hermed er formen støbt.
8. Tag stroppen på 6 mm (markeret +6) og forbind øvre og nedre mundstykke (figur 5). Gem de andre stropper, da du måske får brug for dem senere.



## Retention og pasform

Hvor godt tænderne griber fast i mundstykket og hvor god pasform du opnår afhænger af formen på dine tænder, antallet af tænder og kvaliteten af tandaftryket.

Hvis Somnofit ikke passer ordentligt, skal du kontrollere tandaftrykkene og om nødvendigt gentage tilpasningen. Er der ubehagelige dele kan de klippes af med en saks. I den forbindelse kan din tandlæge hjælpe dig.

## Justering af graden hvormed underkæben holdes frem

Det vil tage et par nætter at vænne sig til Somnofit, og vi anbefaler at starte med stroppen markeret +6 (underkæben holdes 6 millimeter frem). Men alle kæber er forskellige, og graden hvormed underkæben skal holdes frem for at eliminere snorken eller søvnapnø varierer.

Start med stroppen som justere underkæben 6 millimeter frem (+6). Hvis der er brug for en justering så følg nedenstående vejledning:

- Hvis trækket er ubehageligt, kan du prøve med stroppen +4,5 i stedet for +6.
- Hvis snorken ikke mindskes tilstrækkeligt, så prøv med +7,5 i stedet for +6.

Stropperne mellem +4,5 til +7,5 er som regel nok, men i tilfælde af søvnapnø skal du kontakte din læge for specialistrådgivning.

## Eksklusiv Distributør

SnorBan DK ApS  
DK-8220 Brabrand  
Tlf. 50564212 - Mail. [Support@snorban.dk](mailto:Support@snorban.dk) - Web. [www.snorke.dk](http://www.snorke.dk)

## 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](mailto:info@somnofit.com)

