

Instructies voor het aanbrengen van SleepPro standaard

Lees deze instructies voordat u uw sleepPro standaard aanbrengt



Eindelijke een goede slaap

Volg de instructies voor het aanbrengen zorgvuldig op. De SleepPro is wellicht niet geschikt voor mensen met tandheelkundige bruggen. Als uw SleepPro standaard niet direct werkt de eerste nacht, moet deze in de juiste vorm worden gebracht. Blijf niet hardnekkig de huidige vorm gebruiken in de hoop dat het vanzelf beter gaat. Dat gebeurt niet – u moet de splint de juiste vorm geven.

Bijvoorbeeld...

- Als u nog steeds snurkt, moet u wellicht de SleepPro standaard opnieuw aan uw gebit aanpassen maar nu met uw kaak wat meer naar voren.
- Als uw kaakspieren zeer doen, dan moet u wellicht de SleepPro standaard opnieuw aan uw gebit aanpassen maar dan met uw kaak wat minder ver naar voren.
- Als het gesnurk eerst was gestopt, maar uw kaak valt weg uit de splint en u begint weer te snurken, moet u het apparaat opnieuw in de juiste vorm brengen en dan zorgvuldig het mondstuk tegen uw tanden duwen met uw vingers en tong. U kunt ook overgaan op een SleepPro 2. U kunt ook de SleepPro-kinband uitproberen, waarmee voorkomen wordt dat uw mond open valt terwijl u slaapt.

Als u problemen ondervindt bij het aanbrengen van uw SleepPro standaard, lees dan het document Vaak gestelde vragen met antwoorden. Daarin staat heel veel informatie over wat u kunt doen als uw SleepPro standaard niet werkt. Het witte plastic invoegstuk dat bij de SleepPro wordt geleverd is heel belangrijk. Het wordt alleen gebruikt tijdens het passen en het dient om de openingen voor ademhaling open te houden tijdens het passen. Een andere nuttige functie die het vervult is dat u daarmee kunt zien of u uw kaak naar voren hebt gebracht of niet, want het komt net als een ophaalbrug omhoog als uw kaak naar voren gaat. Als u klaar bent met het passen, moet u het verwijderen en ergens goed opbergen voor het geval u later de splint opnieuw vorm wilt geven.

Wat kunt u in de eerste weken verwachten?

Uw partner weet na de eerste nacht of het apparaat werkt of niet. Het kan echter een paar dagen tot een paar weken duren voordat u gewend bent aan het dragen van een SleepPro standaard. Zodra u weet dat de verschuiving van uw kaak naar voren het snurken voorkomt, al is het maar voor even, dan kunt u overwegen over te stappen op SleepPro 2, in de wetenschap dat die ook werkt en dat deze gemakkelijker's nachts kan worden gedragen. U kunt echter ook als zo velen van onze klanten besluiten de SleepPro standaard te blijven gebruiken.

Sommigen vertellen ons dat ze de eerste paar nachten moeite hebben het mondstuk de hele nacht in hun mond te houden, of dat het uit hun mond valt terwijl ze slapen. Dit is normaal en in de loop der tijd wordt dit minder. Sommige mensen doen het mondstuk korte perioden overdag in om eraan te wennen.

Opmerking: u hebt waarschijnlijk minder met deze problemen te maken bij een op maat gemaakte splint, zoals onze SleepPro 2. De splint voelt na enige tijd comfortabel aan. Veel mensen ondervinden enig ongerief vanwege hun voortanden tijdens de gewenningssperiode. Dit is normaal en gaat meestal snel over nadat het mondstuk is weggenomen. Als u er echter veel last van hebt of als u vermoedt dat uw gebit of tandvlees wordt beschadigd, stop dan onmiddellijk het gebruik van het apparaat en neem contact met ons op. Nogmaals, een op maat gemaakte splint zoals onze SleepPro 2 verlicht dergelijke problemen waarschijnlijk aanzienlijk.

Snurken en slaapapneu

De meeste mensen met OSAS (obstructieve- slaapapneusyndroom) snurken, maar slechts een klein deel van snurkers heeft OSAS. Als uw partner merkt dat uw ademhaling soms stopt tijdens uw slaap, of als u vaak behoorlijk moe bent overdag, dan moet u naar uw dokter gaan en u laten informeren over een eventuele slaaptest.

SleepPro 2, op maat gemaakt mandibulair repospositie-apparaat

Als u hebt gemerkt dat een SleepPro standaard werkt, maar u wilt iets comfortabelers hebben waardoor gemakkelijker kunt ademen of u merkt dat uw kaak steeds uit de splint schiet, dan kunt u overgaan op een op maat gemaakte SleepPro 2. De SleepPro 2 wordt gemaakt met behulp van een gebitsafdrukset en dat kan thuis gebeuren of u kunt het laten doen door uw tandarts. U krijgt zo een perfecte afdruk van uw tanden en die wordt het model van een juist passend mondstuk. U kunt een SleepPro 2 kopen op onze website www.sleeppronederland.com

Het is van het grootste belang dat u uzelf vertrouwd maakt met de instructies. Probeer het mondstuk pas aan te brengen nadat u de instructies gelezen hebt en deze begrijpt, zodat u deze zo nauwkeurig mogelijk kunt uitvoeren. Het witte invoegstuk om de openingen voor ademhaling open te houden moet op zijn plaats zitten. Het moet helemaal naar binnen zijn gedruwd. Het moet van uw gezicht weg gericht zijn als de splint in uw mond zit. De SleepPro heeft op de bovenkant een kerfje, zodat u de splint in de juiste stand kunt aanbrengen.

Oefen de vormingsprocedure een paar keren totdat u er bedreven in bent. Duw uw kaak naar voren, zodat uw onderste voortanden iets uitsteken ten opzichte van uw bovenste voortanden. Voor de meeste mensen is dit de positie waarin u uw kaak wilt laten staan met de splint. U moet wellicht een paarstanden uitproberen voordat u de juiste positie hebt gevonden (die comfortabel is voor u). Het principe is uw kaak ver genoeg naar voren te brengen om de luchtwegen te openen, maar ook weer niet zo ver dat dit ongemak veroorzaakt en u van slapen afhoudt. Maak u geen zorgen als u het niet de eerste keer voor elkaar krijgt. Blijf ontspannen en herhaal de vormingsprocedure tot u denkt dat u de juiste positie hebt gevonden. Het is heel gewoon dat mensen het proces een aantal keren moeten uitvoeren

Wat hebt u nodig?

- ten minste één kopje water
- een ketel of pot (gebruik geen magnetron)
- een beker om het kokende water in te gieten
- koud water uit een kraan of in een kom of beker (een tweede beker)
- een lepel of vork om de afdruklepel uit het warme water te scheppen (zodat u uw vingers niet brandt)
- een horloge of kookwekker
- een spiegel zodat u kunt zien wat u doet. Laat zo mogelijk iemand anders de instructies voorlezen terwijl u het mondstuk aanbrengt.

10 stappen voor een ongestoorde nachtrust

- 1 Kook wat water en giet dit in een beker - laat het (1) minuut afkoelen (als het water te heet is, wordt het mondstuk ruw en kan het niet meer gebruikt worden. Kook het water niet in een magnetron).
- 2 Het invoegstuk/handvat moet goed op zijn plaats zitten. Zo blijven de luchtkanalen open en heft u als het ware een handvat tijdens het vormingsproces. Dompel de SleepPro gedurende twee (2) minuten geheel onder in het warme water. Het moet zacht genoeg zijn om een afdruk van uw tanden te maken en van vorm te veranderen als u uw kaak naar voren beweegt.
- 3 Verwijder overtollig water – zorg dat het niet te heet is.
- 4 Duw los hangende stukjes op hun plaats met uw duim aan de binnenkant van de hoofdzenvorm – aan de onder- en de bovenkant. U kunt het mondstuk niet zo maar breken, dus duw de stukjes zo hard terug als nodig is. Dit is belangrijk omdat de zijkanten als ze gaan hangen tegen uw tanden komen als u in het mondstuk blijft.
- 5 Controleer aan de hand van het kerfje in de bovenkant of de juiste kant naar boven is gericht.
- 6 Breng het eerst aan op uw onderanden en doe dan voorzichtig uw mond dicht.
- 7 Gebruik een spiegel om te zien wat u doet. Blijf hard en breng uw onderkaak naar voren – eerst met uw onderste voortanden net voorbij

uw bovenste vooranden. Bijt gedurende tien (10) seconden hard en daarna stevig gedurende nog eens twintig (20) seconden terwijl u met de onderstaande stappen verder gaat. Opmerking: als u door het mondstuk bijt, is dat meestal geen probleem. Als uw boven- en onderanden elkaar echter raken, dan moet u het mondstuk niet gebruiken.

Ophaalbrug-effect: Kijk naar het ophaalbrugeffect: als u uw onderkaak naar voren duwt, ziet u het invoegstuk (voor de openingen voor het ademen) als een ophaalbrug omhoog komen. Het moet horizontaal zijn aan het begin en hoger en hoger komen naarmate uw kaak verder naar voren duwt. De meeste mensen moeten ten minste enige stijging van de ophaalbrug waarnemen voordat het mondstuk effect sorteert. Hoeveel? Dat varieert van persoon tot persoon, maar u merkt snel genoeg wat comfortabel is voor u.

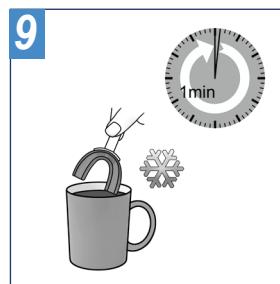
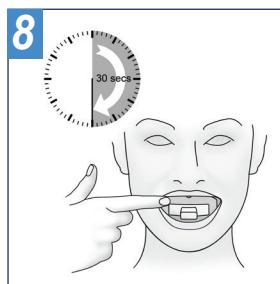
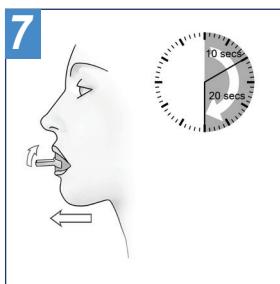
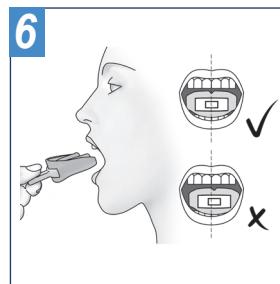
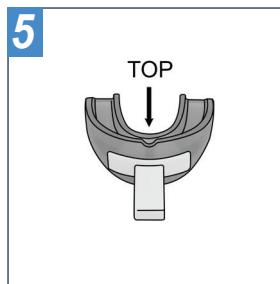
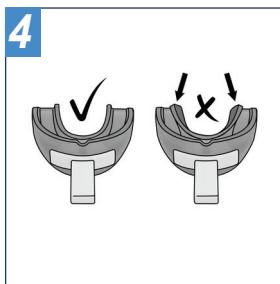
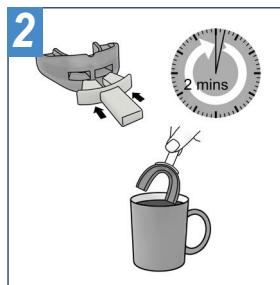
Zuigen: Door te zuigen houdt u het witte plastic invoegstuk op zijn plaats en verwijdert u bovendien overtollig speeksel en dat komt de pasvorm ten goede.

8 Geef het mondstuk de vorm van uw tanden. Gebruik uw wijsvinger als een tandenborstel: Wrijf stevig het buitenste gedeelte van het mondstuk tegen uw tanden - alsof u uw tanden borstelt met uw wijsvinger. Zo neemt het mondstuk de vorm van uw tanden aan.

Tong: Druk uw tong stevig tegen het mondstuk, vooral tegen de achterkant van uw onderste vooranden. Blaas lucht door uw mond naar buiten als het materiaal te heet is.

9 Verwijder de vorm na 30 seconden en leg dit in koud water totdat de vorm is afgekoeld. Doe daarna het mondstuk in uw mond om te zien hoe deze past.

10 Herhaal het proces zo nodig - Als u niet tevreden bent met de pasvorm, herhaal het bovenstaande proces dan. U krijgt waarschijnlijk een betere pasvorm als u het proces ten minste eenmaal herhaalt. U kunt nadere aanpassingen uitvoeren na de eerste nacht als u vindt dat dat nodig is. Vergeet niet het witte plastic invoegstuk uit de luchtkoeling te verwijderen voordat u uw SleepPro indoeft, maar gooi dit niet weg: u hebt het later nodig als u besluit het mondstuk opnieuw de juiste vorm te geven.



Sleeppro producten worden geleverd door:

Royalpharma, Witteweg 4W, 6586AE Plasmolen, Nederland

Tel: +31(0)24 - 82 00 015, E-mail: sales@royalpharma.nl - www.royalpharma.nl



SleepPro Anpassungsanleitung

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig bevor Sie den Anpassungsprozeß beginnen

Hilfreiche Tipps

Bitte folgeln Sie die Montageanleitung sehr sorgfältig und beachten Sie bitte, dass SleepPros für Menschen mit Brüchen ungeeignet sein kann. Falls Ihr SleepPro 1 nicht sofort in der ersten Nacht wirkt, muss es umgeformt werden. Halten Sie nicht in der Hoffnung durch, dass es sich bessern wird. Das wird es nicht. Es muss umgearbeitet werden.

Zum Beispiel ...

- Wenn Sie noch Schnarchen, dann müssen Sie das SleepPro 1 für Ihren Kiefer weiter nach vorne umformen.
- Wenn Ihre Kiefermuskel weh tun, dann müssen Sie es für Ihren Kiefer weniger weit nach vorne umformen.
- Wenn es Ihr Schnarchen stoppt, aber Ihr Kiefer dann nach unten fällt, und Sie wieder zu schnarchen beginnen, dann müssen Sie es umformen, und darauf achten, während des Formprozesses das Mundstück mit den Fingern gegen die Zähne und Zunge zu schieben, oder auf eine SleepPro2 umsteigen. Sie können auch gerne unseren SleepPro Kinnriemen probieren, der dazu bestimmt ist, den Mund davon abzuhalten, während des Schlafens aufzuklappen.

Sollten Sie Probleme mit der Anpassung Ihres SleepPro 1 haben, lesen Sie bitte unser Häufig gestellte Fragen und Antworten-Dokument. Dort gibt es viele Informationen darüber, was zu tun ist, wenn Ihr SleepPro 1 nicht funktioniert. Der weiße Kunststoffeinsatz, der mit dem SleepPro kommt, ist sehr wichtig. Er wird nur während des Anpassungsprozesses benutzt und ist entworfen, um die Atemlöcher während des Anpassungsprozesses offen zu halten. Er hat noch eine andere nützliche Funktion, nämlich festzustellen, ob Sie Ihre Kiefer nach vorne geschoben haben, da er sich wie eine Zugbrücke öffnet, wenn Ihr Kiefer nach vorne geht. Sobald Sie den Anpassungsprozess abgeschlossen haben, sollten Sie ihn entfernen, aber bewahren Sie ihn an einem sicheren Ort auf, falls Sie sich entscheiden, die Anpassung zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen.

Was ist in den ersten Wochen zu erwarten:

Ihr Partner wird wissen, ob das Gerät bei Ihnen in der ersten Nacht funktioniert. Aber es kann von wenigen Tagen bis zu einigen Wochen dauern, bis man sich an das Tragen eines SleepPro 1 gewöhnt hat. Sobald Sie wissen, dass das nach Vorneschieben Ihres Kiefers das Schnarchen stoppt, wenn auch nur für kurze Zeit, können Sie ein Upgrade auf unsere SleepPro 2 in Betracht ziehen, in der Gewissheit, dass dies auch funktionieren wird, und dass es während der Nacht leichter zu tragen ist. Oder, wie viele unserer Kunden, könnten Sie sich entscheiden, weiterhin ein SleepPro1 zu benutzen.

Einige Leute sagen uns, dass sie die ersten paar Nächte Schwierigkeiten hatten, das Mundstück die ganze Nacht im Mund zu behalten oder es während des Schlafens aus dem Mund fiel.

Das ist normal und verbessert sich mit der Zeit. Einige Leute tragen das Mundstück für kurze Zeit während des Tages, um sich daran zu gewöhnen. Hinweis: Sie werden diese Probleme mit einer auf Maß angepassten Schiene wie unserer SleepPro 2 weniger haben.

Die Schiene wird sich mit der Zeit bequemer anfühlen. Viele Menschen erfahren während der Eingewöhnungszeit Unbehagen in den Vorderzähnen. Das ist normal und verschwindet in der Regel kurz nach dem Entfernen des Mundstücks wieder. Wenn die Beschwerden jedoch übermäßig sind, oder Sie spüren, dass Ihre Zähne oder das Zahnfleisch Schaden leiden, dann stoppen Sie den Gebrauch sofort und kontaktieren Sie uns. Noch einmal, eine maßgeschneiderte Schiene, wie ein SleepPro 2 wird diese Probleme wahrscheinlich lindern.

Schnarchen und Schlaf-Apnoe (Apnoe)

Die meisten Menschen mit obstruktiver Schlaf-Apnoe (OSA) schnarchen, aber nur ein kleiner Prozentsatz der Schnarcher haben OSA. Falls Ihrem Partner während Sie schlafen Pausen in Ihrer Atmung auffallen, oder wenn Sie hohe Tagesmüdigkeit verspüren, dann sollten Sie dies mit Ihrem Arzt besprechen, und ihn um eine Schlaf-Studie bitten.

SleepPro 2 auf Maß angepasste Unterkiefervorschub-Schiene

Wenn Sie feststellen, dass ein SleepPro 1 funktioniert hat, aber etwas mehr Komfort mögen und einfacher durchatmen wollen, oder feststellen, Ihr Kiefer klappt weiterhin auf, dann wollen Sie vielleicht auf einen maßgeschneiderten SleepPro 2 aufbessern.

Die SleepPro 2 entsteht aus einem Zahnabdruck-Set, das zu Hause oder von Ihrem Zahnarzt angepasst werden kann. Es nimmt einen perfekten Abdruck von Ihren Zähnen und wird zu einem maßgeschneiderten Mundstück gemacht. Sie können eine SleepPro 2 von unserer Website www.sleeppro.com kaufen.

Es ist äußerst wichtig, dass Sie sich mit den Anweisungen vertraut machen. Bitte versuchen Sie nicht, das Mundstück anzupassen, bevor Sie die Anweisungen verstehen, und befolgen Sie diese bitte so genau wie möglich. Vergewissern Sie sich, dass der weiße Einsatz für die Atemlöcher vorhanden ist. Stellen Sie sicher, die ganze Prozedur durchzuführen. Wenn die Schiene in Ihrem Mund ist, wird sie außerhalb Ihres Blickfelds sein. Die SleepPro hat ein Ober- und ein Unterteil. Die Oberseite hat eine Kerbe.

Üben Sie das Formungsverfahren einige Male, bis Sie mit ihm vertraut sind. Drücken Sie Ihren Kiefer nach vorne, so dass sich die unteren Vorderzähne leicht von Ihren oberen Frontzähnen befinden. Für die meisten Menschen ist die Position, bei der sie die Schiene in Ihrem Kiefer behalten wollen. Allerdings müssen Sie verschiedene Positionen ausprobieren, bevor Sie die Richtige für Sie finden (Ihr komfortabler Sitz). Der Gedanke dabei ist, den Kiefer weit genug nach vorne zu schieben, um Ihre Atemwege offen zu halten, aber nicht so weit nach vorne, dass es Unbehagen bereitet und es Sie vom Schlafen abhält. Keine Sorge, wenn Sie das im ersten Versuch nicht richtig hinbekommen. Nehmen Sie einfach eine entspannte Haltung ein und wiederholen Sie den Formungsprozess, bis Sie fühlen, dass es richtig gemacht ist. Es ist normal, dass Menschen den Anpassungsprozess mehrmals wiederholen.

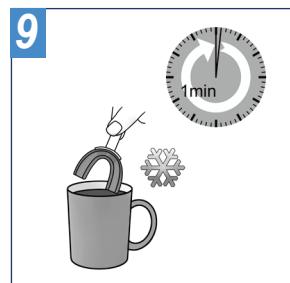
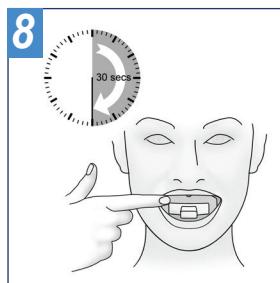
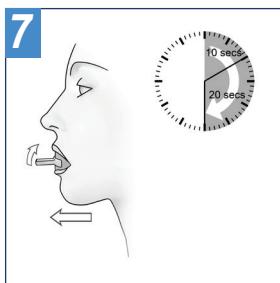
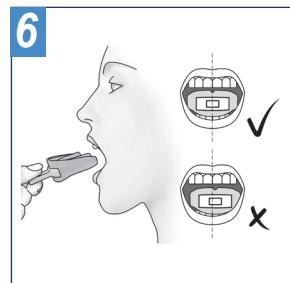
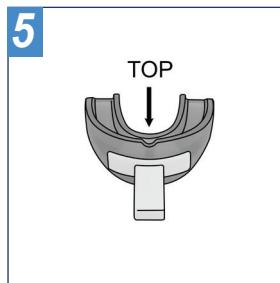
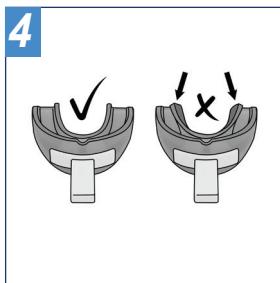
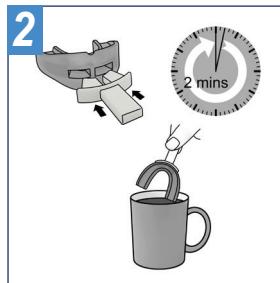
Was Sie benötigen, bevor Sie beginnen:

- mindestens eine Tasse Wasser
- Wasserkocher oder Topf (keine Mikrowelle)
- einen Becher, um abgekochtes Wasser einzufüllen
- kaltes Wasser aus einem Wasserhahn oder in einer Schüssel oder Tasse (eine zweite Tasse)
- einen Löffel oder eine Gabel, um den Abdruck dem heißen Wasser zu entnehmen (so dass Sie sich nicht die Finger verbrennen)
- eine Uhr oder einen Zeitnehmer
- einen Spiegel, damit Sie sehen, was Sie tun. Wenn möglich, jemand anderen, der Ihnen die Anweisungen vorliest, wie Sie das Mundstück anpassen.

Ihre 10 Schritte, zu einem ruhigen Schlaf

- 1 Kochen Sie etwas Wasser und gießen Sie es in einen Becher - lassen Sie es für eine (1) Minute abkühlen (wenn das Wasser zu heiß ist, wird das Mundstück zu rau und kann untragbar sein. Verwenden Sie keine Mikrowelle, um das Wasser zu kochen.)
- 2 Stellen Sie sicher, dass der Einsatz Griff fest an seinem Platz ist. Dies hält die Atemkanäle offen und dient als Handgriff während des Formungsprozesses. Tauchen Sie den SleepPro zwei (2) Minuten komplett ins heiße Wasser ein. Er sollte weich genug, um einen Abdruck von Ihren Zähnen zu nehmen und die Form zu verändern, wenn Sie Ihren Kiefer bewegen.
- 3 Entfernen und schütten Sie überschüssiges Wasser weg - überprüfen Sie, dass es nicht zu heiß ist.
- 4 Schieben Sie mit Ihrem Daumen schlottige Einsätze wieder an ihren Platz auf der Innenseite des Hufeisens zurück - oben und unten. Sie werden das Mundstück nicht zerbrechen, deshalb schieben Sie es so kräftig wie nötig zurück. Dies ist wichtig, wenn die Seiten nach unten werden, wenn sie sich auf Ihren Zähnen verfangen, wenn Sie in das Mundstück beißen.
- 5 Prüfen Sie, ob es richtig mit der Kerbe nach oben weist.

- 6 Legen Sie es zuerst auf Ihre unteren Zähne, schließen Sie dann vorsichtig den Mund. Verwenden Sie einen Spiegel, um zu sehen, was Sie tun.
- 7 Beißen Sie hart zu und bewegen Sie Ihren Unterkiefer nach vorne - beginnen Sie damit, indem Sie es mit ihren unteren Vorderzähnen leicht vor Ihren oberen Frontzähnen probieren. Beißen Sie für zehn (10) Sekunden fest und dann noch weitere zwanzig (20) Sekunden lang, während Sie mit den folgenden Schritten fortfahren. Hinweis: Wenn Sie durch das Mundstück beißen, ist das in der Regel kein Problem. Allerdings, wenn Ihre oberen und unteren Zähne sich berühren, dann sollten Sie das Mundstück nicht benutzen. Zugbrücken Wirkung: Suchen Sie nach dem Zugbrücken-Effekt, indem Sie Ihren Unterkiefer nach vorne schieben, sehen Sie den Einsatz für die Atemlöcher wie eine Zugbrücke hochgehen. Es sollte an den horizontalen beginnen und mehr und mehr ansteigen, wenn Sie Ihren Kiefer weiter nach vorne schieben. Die für meisten Menschen sollten bei dem Mundstück zumindest eine gewisse Anhebung der Zugbrücke erkennen, um eine Wirkung zu haben. Wie viel? Es variiert von Person zu Person, aber Sie werden bald herausfinden, was für Sie bequem ist. Einsaugen: Um dabei zu helfen, den weißen Kunststoffeinsatz am Platz
- zu halten sowie überschüssigen Speichel zu entfernen und zu einem guten Sitz zu verhelfen.
- 8 Formen Sie das Mundstück gegen Ihre Zähne. Verwenden Sie Ihre Zeigefinger wie eine Zahnbürste: Reiben Sie den äußeren Abschnitt des Mundstücks robust gegen die Zähne - als ob Sie Ihre Zähne mit dem Zeigefinger putzen. Dies wird helfen, die Form Ihrer Zähne abzubilden. Zunge: Drücken Sie mit der Zunge fest gegen das Mundstück, insbesondere gegen die Rückseite Ihrer unteren Vorderzähne. Blasen Sie durch den Mund, wenn es zu heiß ist.
- 9 Nach 30 Sekunden entfernen Sie es und kühlen es in kaltem Wasser ab. Probieren Sie das Mundstück in Ihrem Mund.
- 10 Wiederholen Sie den Vorgang, falls nötigen. Falls Sie mit Ihrer Passform nicht zufrieden sind, wiederholen Sie den Vorgang. Sie werden wahrscheinlich eine bessere Passform bekommen, wenn Sie den Anpassungsprozess mindestens einmal wiederholen. Sie können nach der ersten Nacht weitere Anpassungen durchführen, falls Sie das Gefühl haben, dass das notwendig ist. Denken Sie daran, den weißen Kunststoffeinsatz aus dem Nasenloch zu entfernen, bevor Sie Ihren SleepPro tragen, werfen Sie ihn aber nicht weg, weil Sie ihn zukünftig brauchen werden, wenn Sie sich entscheiden, es umzuformen.



Vertrieb durch:

DentalStore UG, Franz-Könings-Straße 3, D-47574 Goch

Tel.: +49(0)2827 - 9259971, E-mail: sales.de@sleppro.com - www.sleppro.com

sleepPro standard fitting instructions

Please read these instructions before fitting your sleepPro standard

Helpful Hints

Please follow the fitting instructions very carefully and please note SleepPro's may be unsuitable for people with bridgework. If your Sleep Pro standard does not work straight away on the first night, then it needs to be remoulded. Do not persevere in the hope it will get better. It will not. It needs to be remoulded – you might be astonished at the difference this can make.

For example,

- if you are still snoring, then you may need to remould the sleepPro standard with your jaw further forward. If your jaw muscles hurt, then you may need to remould it with your jaw less far forward.
- if it stops you snoring, but then your jaw drops out and you start snoring again, then you need to remould it taking extra care to push the mouthpiece against your teeth with your fingers and tongue during the moulding process, or upgrade to a sleepPro custom.
- Should you have any problems fitting your sleepPro standard, please read our Frequently Asked Questions and Answers page. It has lots of information about what to do if your sleepPro standard does not work.

The white plastic insert that comes with the SleepPro is very important. It is only used during the fitting process and is designed to keep the breathing holes open during the fitting process. It has another useful function and that is as a way of seeing whether you have pushed your jaw forward, as it will rise like a drawbridge when your jaw goes forward. Once you have completed the fitting, you should remove it, but keep it somewhere safe in case you decide to redo the fitting at a later date.

What to expect in the first weeks:

Your partner will know whether the device works for you on the first night. However, it can take anything from a few days to a couple of weeks to get used to wearing a sleepPro standard. As soon as you know that pushing your jaw forward stops you snoring, even if only for a short while, you can then consider upgrading to our sleepPro custom, in the confidence that it will also work and that it will be easier to wear through the night. Or, like many of our customers, you may choose to keep using a sleepPro standard.

Some people tell us that for the first few nights they have difficulty keeping the mouthpiece in their mouth for the whole night, or it may fall out while asleep. This is normal and improves with time. Some people wear the mouthpiece for short periods during the day while they get used to it. Note: you are less likely to have these problems with a custom-made splint, like our sleepPro custom.

The splint will feel more comfortable with time. Many people experience discomfort in the front teeth during the settling-in period. This is normal and usually disappears shortly after removing the mouthpiece. However, if the discomfort is excessive, or you feel that damage is being done to your teeth or gums, then stop using the device immediately and contact us, or, if necessary, seek advice from your dentist. Once again, a custom made splint, like a sleepPro custom, is likely to alleviate these problems.

Care of Your sleepPro standard

Brush it with a conventional toothbrush under running water every day (don't use an electric toothbrush). Some people choose to do the same with an antiseptic mouthwash (of the type you can buy at a supermarket) about once a week. Don't do this too often as it may degrade the plastic. Very occasionally use toothpaste as the abrasive in the toothpaste will help to abrade any buildup on the mouthpiece; however, this may also damage the mouthpiece (especially a sleepPro custom).

Be sure to leave the mouthpiece exposed to the air when not in use, so it can dry out. This will help to kill organisms that may make it smell. If your bathroom is humid, then keep it somewhere else.

Be extra vigilant with your gum health. Brush your teeth as per best practice and floss every day. You may find it very helpful to thoroughly rinse your mouth with several mouthfuls of water and to massage your gums before



brushing your teeth. Clean and healthy gums and teeth will make it easier to keep your mouthpiece clean.

Snoring and Sleep Apnoea (Apnea)

Most people with Obstructive Sleep Apnoea (OSA) snore, but only a small percentage of snorers have OSA. If your partner has noticed pauses in your breathing while you sleep, or if you have significant daytime tiredness, then you should mention this to your doctor and ask about a sleep study.

sleepPro custom Custom-Made Mandibular Advancer

If you find that a sleepPro standard has worked, but you would like something more comfortable and easier to breathe through, or you find your jaw keeps dropping out, then you may want to upgrade to a custom-made sleepPro custom which is made from a dental impression kit that can be fitted at home, or by your dentist. It takes a perfect impression of your teeth and is made into a bespoke mouthpiece. If you decide to upgrade to the more comfortable SleepPro custom within 6 months of your original purchase we will give you a 20% discount on the regular purchase price. More details can be found on the sleepPro custom web page.

sleepPro standard Fitting Instructions

It is extremely important that you familiarise yourself with the instructions. Please do not attempt to fit the mouthpiece until you understand the instructions and please follow them as precisely as possible. Ensure the white insert for the breathing holes is in place. Make sure it goes all the way through. It should point away from your face when the splint is in your mouth. The sleepPro standard has a top and a bottom. The top has a notch in it. Practice the moulding procedure a couple of times until you are comfortable with it. Push your jaw forward so that your lower front teeth are slightly in front of your upper front teeth. For most people, this is going to be the position where you want the splint to hold your jaw. However, you may need to try a few different positions before you find the one that is right for you (your "comfort spot"). The idea is to push your jaw far enough forward to open your airway, but not so far forward that it causes discomfort and stops you sleeping. Don't worry if you don't get it right on the first attempt. Just take a relaxed attitude and repeat the moulding process until you feel you have got it right. It is normal for people to repeat the fitting process several times (in some cases up to six times).

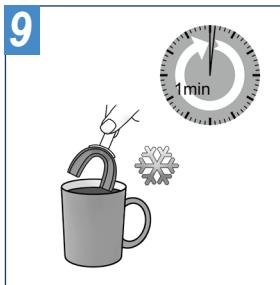
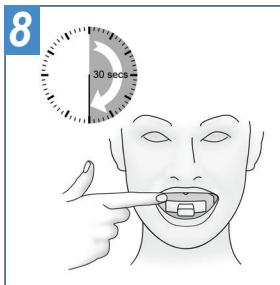
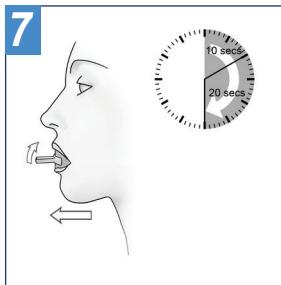
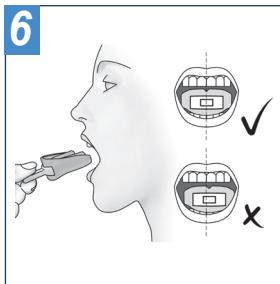
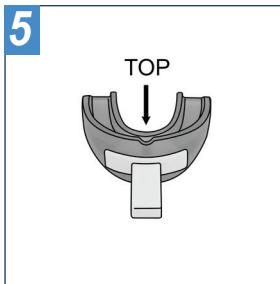
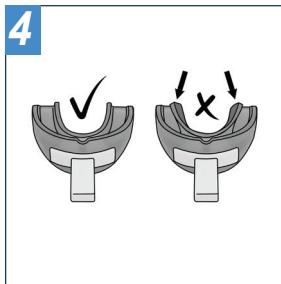
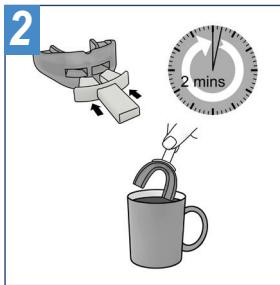
What you will need before you start:

- a cup of water,
- a kettle or pot (do not use a microwave),
- a mug to put just boiled water into,
- cold water from a tap in a bowl or cup (a second cup),
- a spoon or fork to scoop the impression tray out of hot water (so you don't scald your fingers),
- a watch or timer and
- a mirror to help you see what you are doing. If possible, get someone else to read the instructions to you as you fit the mouthpiece. We have a YouTube video which shows how easy the process is here, just search for sleeppro1 channel

Your 10 Steps to peaceful sleep:

1. Boil some water and pour it into a mug – let it cool for one (1) minute (if the water is too hot, the mouthpiece will become rough and may be unbearable. Do not use a microwave to boil the water).
2. Completely immerse the SleepPro for two (2) minutes in the hot water (use a spoon or fork). Immerse it for longer if you need it to be softer and hence easier to bite into. It should be soft enough to take an impression of your teeth and change shape as you move your jaw forward.

- Remove and shake off excess water – check it is not too hot.
- Push any floppy bits back into place using your fingers on the inside of the “horseshoe” – top and bottom. The plastic will be quite soft. Check that none of the sides have flopped down (as they will catch on your teeth when you bite into the mouthpiece). If they have, then push them back upright.
- Check it is the right way up with the notch at the top.
- Put it on your lower teeth first then gently close your mouth. Use a mirror to see what you are doing.
- Bite hard and move your lower jaw forward – to begin with, try with your lower front teeth slightly in front of your upper front teeth. Bite hard for ten seconds and then bite firmly for another 20 seconds while continuing with the steps below. Note: if you bite through the mouthpiece, this is generally not a problem. However, if your upper and lower teeth are touching, then you should not use the mouthpiece.
- Drawbridge Effect:** look for the drawbridge effect, where when you push your lower jaw forward, you see the insert for the breathing holes rise up like a drawbridge. It should start at the horizontal and rise up more and more as you push your jaw further forward. Most people will need to see at least some rise in the “drawbridge” for the mouthpiece to have any effect. How much? It varies from person to person, but you will soon find what is comfortable for you. Suck in to help keep the white plastic insert in place as well as to remove excess saliva and help get a good fit.
- Mould the mouthpiece against your teeth. Use your Index Finger like a Toothbrush: robustly rub the outer section of the mouthpiece against your teeth – as if you are brushing your teeth with your index finger. This will help it take the shape of your teeth.
- Tongue: push hard with your tongue against the mouthpiece, particularly against the back of your lower front teeth.
- Blow out through your mouth if it is too hot.
- Remove after 30 seconds and put in cold water, until it has cooled. Try the mouthpiece in your mouth.
- Repeat the process. You will probably get a better fit if you repeat the fitting process at least once. You can make further adjustments after the first night if you feel it is necessary. Remember to remove the white plastic insert from the breathing hole before wearing your SleepPro, but don't throw it away as you will need it in the future if you decide to remould it.



Products supplied by: MEDITAS Ltd

P.O. Box 567 • Winchester Hampshire • SO23 3HJ • England

Tel: +44-(0)1962 761 831, Fax: +44-(0)870-458-0621, E-mail: info@sleppro.com - www.sleppro.com