

SomnoGuard[®]

Medizinisches Hilfsmittel gegen Schnarchen und bei Schlafapnoe

Packungsinhalt: Mundstück, Modellierungstreifen, Holzspatel und Aufbewahrungsdose
Vor Anpassung Gebrauchsanleitung sorgfältig lesen.

Gebrauchsanleitung

Stand: 29.07.2002

Wem hilft SomnoGuard[®]?

SomnoGuard[®] hilft bei Schnarchen und leichter bis mittelschwerer obstruktiver Schlafapnoe. Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe sollten SomnoGuard[®] nur unter strenger ärztlicher Kontrolle und nach Abwägung von Nutzen und Risiken für ihre Gesundheit sowie alternativ verfügbarer Therapieformen (insbesondere nCPAP) verwenden.

Zur Erzielung eines optimalen therapeutischen Ergebnisses wird empfohlen, SomnoGuard[®] durch einen Arzt (z.B. HNO-Arzt, Lungenfacharzt, Arzt im Schlaflabor, Zahnarzt) bzw. dessen Fachpersonal anpassen zu lassen.

Wie funktioniert SomnoGuard[®]?

Wie eine Zahnsperre in den Mund eingelegt reduziert SomnoGuard[®] nächtliches Schnarchen und die Atempausen bei obstruktiver Schlafapnoe. SomnoGuard[®] wurde entwickelt, um den Unterkiefer geringfügig nach vorne zu verschieben. Dies geschieht ähnlich auch bei der Mund-zu-Mund-Wiederbelebung. In dieser Unterkieferstellung sind die Atemwege weiter geöffnet, und Sie können freier atmen, ohne zu schnarchen. Die Verwendung von SomnoGuard[®] setzt eine regelrechte Nasen-atmung sowie einen kompletten Zahnstatus voraus. Ein Luftloch in der Frontpartie des Mundstücks ermöglicht es, im Notfall auch durch den Mund zu atmen. Bei Schlafapnoikern sollte der Unterkiefer wenigstens 7 mm nach vorne zu schieben sein.

Warnhinweise

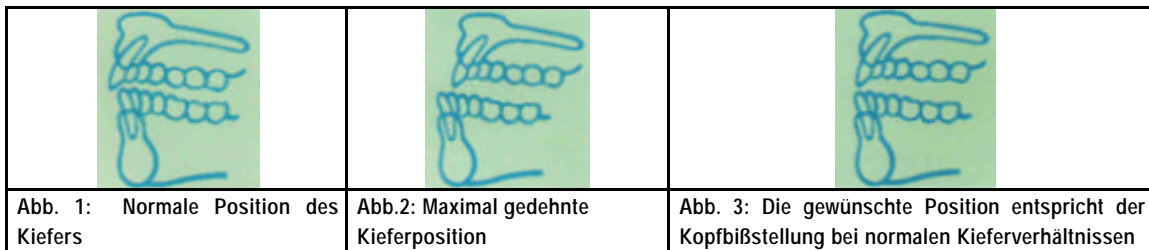
Schnarchen kann ein Symptom für nächtliche Atemstillstände sein, die schwerwiegende gesundheitliche Komplikationen wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach sich ziehen können. Lassen Sie daher unbedingt von Ihrem Arzt die Ursache Ihres Schnarchens abklären. Bei einer sehr kleinen Anzahl von Menschen kann der Gebrauch des Mundstücks vorübergehende Kiefergelenksbeschwerden hervorrufen. Treten beim Gebrauch von SomnoGuard[®] im Kieferbereich starke Schmerzen oder längerandauernd andere Unannehmlichkeiten auf, brechen Sie den Gebrauch sofort ab und konsultieren Sie Ihren Zahn- oder Hausarzt. Dieser wird dann feststellen, ob der Zustand durch das Mundstück herbeigeführt worden ist. Bestehen bereits vor erstmaligem Gebrauch Kiefergelenksprobleme, sollten Sie SomnoGuard[®] nicht benutzen. Können Sie zeitweilig nicht frei durch die Nase atmen, z.B. bei Schnupfen, müssen Sie prüfen, ob Sie durch die Öffnung im vorderen Bereich des Mundstücks genügend Luft bekommen. Ist die Luftzufuhr nicht ausreichend, sollten Sie SomnoGuard[®] vorübergehend besser nicht benutzen. Hinsichtlich Ihrer Nasenverstopfung und dem Gebrauch des Mundstückes konsultieren Sie Ihren Arzt.

Anpassungsvorbereitung

1. Der Packung von SomnoGuard[®] liegt ein Holzspatel bei. Dieser wird durch das Atemloch des Mundstücks hindurchgeschoben, so daß die Spitze einige Millimeter auf der rückwärtigen Seite des Mundstücks herausragt. Mit dem Holzspatel wird das SomnoGuard[®] Mundstück während der Anpassung festhalten.
2. Zunächst wird das noch nicht angepasste SomnoGuard[®] Mundstück in den Mund derart eingesetzt, daß der zum Halten verwendete Holzspatel vom Gesicht wegweist. Die Einkerbung für das Lippenbändchen kennzeichnet den oberen Teil des Mundstücks. Der obere Teil des Mundstücks bildet den Bißkanal für den Oberkiefer, der untere Teil entsprechend den Bißkanal für den Unterkiefer.
3. Vor der eigentlichen Anpassung sollte der Formgebungsprozeß zunächst mit kaltem Wasser geübt werden. Nehmen Sie die Anpassung selbst vor, sollten Sie hilfsweise dazu einen Spiegel verwenden. Für die Zeitmessung ist eine gut ablesbare Uhr mit Sekundenzeiger zu verwenden.

Individuelle Anpassung von SomnoGuard[®]

1. Etwa 1/2 l Wasser wird in einem Gefäß zum Kochen gebracht. Das Gefäß muß ausreichend hoch sein, so daß beim Eintauchen mit Hilfe des Holzspatels das Mundstück vollständig mit Wasser bedeckt ist.
2. Nach Entfernung des kochenden Wassers von der Kochstelle wird SomnoGuard[®] mit Hilfe des Holzspatels vorsichtig hin- und herschwenkend ca. 25 bis 35 Sekunden lang schräg (nicht senkrecht) in das heiße Wasser eingetaucht, um den Kunststoff formbar zu machen. Das Mundstück hat danach seine Trübung verloren haben und sieht klar aus. Mit dem Finger prüft man am Rand, ob es sich leicht verformen läßt. Wichtig: Es ist darauf zu achten, dass während des Erhitzens die inneren und äußeren Seitenwände der Schiene sich nicht aufeinander zuneigen und verkleben. Falls erforderlich, ist die Schiene zwischenzeitlich kurz aus dem heißen Wasser zu nehmen, um die Wände mit den Fingerspitzen wieder in die Ausgangsform aufzurichten.
3. Mit dem Holzspatel als Griff nimmt man das Mundstück aus dem heißen Wasser und schüttelt sodann vorsichtig noch anhaftende Wassertropfen ab. Nach 10 bis 20 Sekunden prüft man am inneren Handgelenk, ob das Mundstück eine vertretbare Temperatur erhalten hat und sich trotzdem noch formen läßt. Anschließend wird mit Hilfe des Holzspatels SomnoGuard[®] vorsichtig mit der Einkerbung für das Lippenbändchen nach oben in den Mund eingeführt, und zwar zuerst der Unterkiefer in den unteren Kanal des Mundstücks und danach die obere Zahnreihe entsprechend in den oberen Kanal. Das thermoflexible noch weiche Mundstück passt sich dabei automatisch der Zahnbogenweite an. Es ist sicherzustellen, daß sich die Zunge im Zwischenkanal des Mundstücks bewegen läßt.
4. Es ist darauf zu achten, daß der Holzspatel noch fest in der Öffnung des Mundstücks sitzt und auf der Rückseite einige mm herausragt. Dadurch wird ein Verschuß des Atemlochs bei der Anpassung vermieden. Nun wird der Unterkiefer ungefähr zur Hälfte der maximal möglichen Ausdehnung nach vorne gestreckt. Bei Normalbiß entspricht ein solcher Unterkiefervorschub im Regelfall der Kopfbiß-Stellung (Zahn auf Zahn Stellung der Schneidezähne, vgl. Abb. 3). Sodann werden die Zähne fest zusammengebissen. Es ist zu vermeiden, auf die Ränder des Mundstücks zu beißen, denn dies würde die Schiene beschädigen oder sogar zerstören. Beim Zusammenbeißen der Zähne wird gleichzeitig die Luft aus der Mundhöhle angesaugt und die Zunge gegen die untere innere Oberfläche der Frontzähne unterhalb des Holzspatels gedrückt. Während dies geschieht, werden die Außenwände der Schiene mit den Fingerspitzen fest gegen die Zähne gepresst, um einen festen Sitz des Mundstückes zu erreichen.



5. Nach ca. 30 Sekunden wird das Mundstück mit dem Holzspatel aus dem Mund entfernt und sodann 10 Sekunden lang in kaltes Wasser eingetaucht, um die Anpaßform zu festigen. Bei korrekter Anpassung ist nun deutlich ein Abdruck beider Zahnbögen in allen Bereichen des Mundstück erkennbar und die Seitenwände sind nicht beschädigt (vgl. Fotos auf Faltschachtel). Nur so ist gewährleistet, daß das Mundstück wie erforderlich während des Gebrauchs an den Zähnen leicht anhaftet.

6. Nun kann der Holzspatel aus dem Atemloch entfernt werden. Danach wird das Mundstück erneut in den Mund eingesetzt, um die Paßform zu überprüfen. Die vorgestreckte Position des Unterkiefers sollte noch als angenehm empfunden werden. Bei unbefriedigendem Tragekomfort sind die Schritte 1 – 5 zu wiederholen. Die meisten Benutzer erhalten bei einer zweiten Anpassung einen noch angenehmeren Sitz des Mundstücks. Der Anpaßvorgang kann in der Regel bis zu dreimal wiederholt werden. Bei einer erneuten Anpassung darf das Mundstück in kochendem Wasser jedoch nur noch maximal 25 Sekunden lang erhitzt werden, und zwar bei Bedarf am besten getrennt die oberen und unteren Bereiche des Mundstücks.

7. Hört das Schnarchen nun nicht vollständig auf, sollte das Mundstück wie beschrieben neu angepasst werden. Der Unterkiefer sollte hierbei etwas weiter nach vorne geschoben werden als bei der vorherigen Anpassung, jedoch nicht maximal.

Die ersten Wochen mit SomnoGuard[®]

Die Eingewöhnungsphase bis zum Erreichen des maximalen Benutzungskomforts dauert in der Regel zwei bis drei Wochen. Während der ersten Tage werden Sie SomnoGuard[®] vielleicht nicht die ganze Nacht über in Ihrem Mund behalten können oder das Mundstück wird Ihnen nachts aus dem Mund herausfallen. Dies ist normal. Lassen Sie sich dadurch nicht sofort entmutigen. Wichtig ist, daß Sie das Mundstück am Abend nach dem Zähneputzen beim Einsetzen gut ansaugen, um den Speichel, der sich innerhalb der Schiene angesammelt hat, zu entfernen. Die Schiene haftet so besser an Ihren Zähnen. Mit jeder weiteren Nacht werden Sie sich immer besser an SomnoGuard[®] gewöhnen. Vereinzelt wird das Tragen des Mundstücks im Zahn- und Kieferbereich in der Anfangsphase als unangenehm empfunden. Auch dies ist normal. Das Empfinden normalisiert sich innerhalb weniger Minuten nach Herausnahme von SomnoGuard[®] aus dem Mund. Wenn Sie SomnoGuard[®] regelmäßig verwenden, wird das Fremdkörpergefühl in Ihrem Mund innerhalb einiger Wochen in der Regel vollständig verschwinden. Bei den meisten Menschen treten während der Eingewöhnung keine nennenswerten Probleme auf. Lassen auch Sie sich deshalb nicht so rasch entmutigen. Nach einigen Wochen werden Sie und Ihr(e) Partner(in) mit dem Ergebnis hochzufrieden sein.

Besondere Hinweise

Bei bestehenden Zahnerkrankungen, z.B. Parodontose, sollten Sie den Gebrauch der Schiene vor Erstanpassung mit ihrem Zahnarzt abstimmen. Bei Vorliegen eines „Deckbisses“ kann mittels des jeder Packung beiliegenden Modellierungstreifens, der aus dem gleichen Material wie die Aufbißschiene besteht, von Ihrem Arzt individuell der Molarenbereich, d.h. die Position der Backenzähne, erhöht werden. Die Anpassung sollte in diesem Fall stets durch Ihren Arzt erfolgen. Träger von Vollprothesen oder Personen mit großen Zahnlücken sollten den Gebrauch der Schiene vorab mit ihrem Zahnarzt abstimmen.

Ein Deckbiß zeigt sich daran, daß nach Erstanpassung in beiden Bißkanälen der Schiene nicht deutlich ein Abdruck beider Zahnbögen erkennbar ist. An der Stelle, wo eine Bißerhöhung erforderlich ist, werden sodann die Schiene und separat der Modellierungstreifen für ca. 15 Sekunden lang in heißes Wasser eingetaucht. Sodann wird der weiche noch warme Modellierungstreifen an der gewünschten Stelle in den Bißkanal eingedrückt. Die nicht mehr benötigten Streifenteile werden abgerissen oder mit einer Schere abgeschnitten. Andere Bißzonen der Aufbißschiene sind erforderlichenfalls ebenfalls wie vorstehend beschrieben zu erhöhen, wobei die Reste des Modellierungstreifens zu verwenden sind. Im Regelfall ist eine Bißerhöhung in nur einem Bißkanal ausreichend, um bei einer Korrekturanpassung in beiden Bißkanälen eine gute und gleichmäßige Kieferimpression zu erzielen. Nach Einbringung des Streifens bzw. der Streifenabschnitte in die Bißrinne wird die Schiene im Bereich des aufgelegten Streifens bzw. der aufgelegten Streifenabschnitte abschließend ca. 20 Sekunden lang in heißem Wasser erhitzt. Nach erneutem vorsichtigem Einbeißen -ohne Veränderung des Unterkiefervorschubs- wird die Schiene wiederum in kaltem Wasser verfestigt und ist sodann einsatzbereit.

Verformungen und Beschädigungen, z.B. niedergebissene Seitenwände, lassen sich durch Remodellierung in der o.a. Weise oftmals korrigieren. Die Anpassung kann je nach Vorbeanspruchung des Mundstücks zwei- bis dreimal wiederholt werden. Eine Neuanpassung kann auch zweckmäßig sein, um den eingestellten Unterkiefervorschub (z.B. bei Auftreten von muskulären Schmerzen im Kiefergelenksbereich) zu reduzieren oder bei immer noch auftretendem Schnarchen zu vergrößern. Mit Hilfe des Modellierungstreifens kann bei Bedarf das Luftloch in der Frontpartie der Schiene geschlossen werden.

Pflege

Reinigen Sie SomnoGuard[®] kontinuierlich jeden Morgen mit einer weichen Zahnbürste und 2-3 Tropfen flüssigen Geschirrspülmittels oder einem flüssigen Prothesenreiniger. Spülen Sie die Schiene ab, lassen Sie sie sodann an der Luft trocknen und verwenden Sie zur Aufbewahrung die der Packung beiliegende Dose.

Herstellung & Vertrieb:

Tomed Dr. Toussaint GmbH
 Finkenweg 17, D-64625 Bensheim
 Tel. (06251) 983344, Fax: (06251) 983345
 Internet: www.tomed.com

