

# Somnolis®

## MUNDSCHIENE GEGEN DAS SCHNARCHEN

### Grundregeln des Betriebs, Nutzung und Einstellung

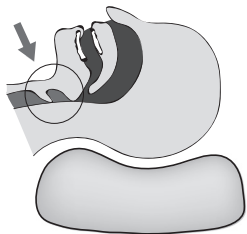
Somnolis® führt zu einem Vorschub des Unterkiefers um einige Millimeter. Die dadurch erreichte Erweiterung des Luftweges bei der Einatmung verhindert das Schnarchen.

Damit ermöglicht ein klinisch validiertes Konzept einen angenehmen Schlaf. (Abb. 1)

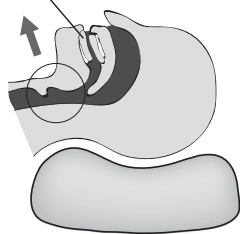
**Abbildung 1**

### Grundregeln des Betriebs

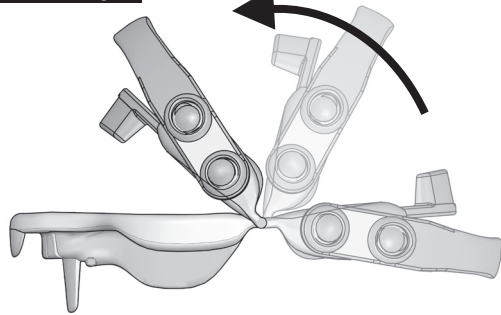
SCHNARCHEN



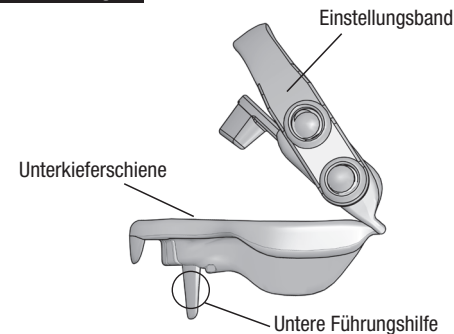
SOMNOLIS



**Abbildung 2**



**Abbildung 3**



### Somnolis® ist kontraindiziert bei:

- einer herausnehmbaren Zahnprothese oder einer schlecht haftenden Teilprothese.
- Schmerzen im Kiefergelenk.
- Zahnfleischschwund und Zahnlockerungen.

### Wichtig:

Bei regelmässiger Gebrauch (jede Nacht) über eine längere Zeitdauer, empfehlen wir die Benützung einer individuell angepassten Schiene mit Anfertigung eines Zahnabdruckes – Kieferorthese Typ SOMNOFIT® (weitere Informationen unter: [www.somnofit.com](http://www.somnofit.com)).

### Mögliche Nebeneffekte

- Zahnsensibilität beim Herausnehmen nach dem Aufwachen (verschwindet nach 3 oder 4-maligem Aufeinanderpressen der Kiefer).
- Schmerzen am Ohrensatz; verschwinden normalerweise nach einigen Tagen des regelmässigen Tragens.
- übermässiger Speichelfluss, der sich nach einigen Tagen der regelmässigen Anwendung normalisiert, Mundtrockenheit, Übelkeit – wird selten beobachtet (verschwindet schnell).
- Veränderungen des zahnlosen Bereiches (relative Position der Ober- und Unterkiefer, wenn der Mund geschlossen ist. Falls der Unterkiefer seine ursprüngliche Lage nach dem Herausnehmen von Somnolis® nicht wieder erlangt, hören Sie dem Tragen der Mundschiene auf. Sollten die genannten Nebenwirkungen andauern, ist das Tragen von Somnolis® einzustellen und der Arzt zu konsultieren.

Vor dem Schlaf falten Sie die Schiene und setzen Sie im Mund ein, wobei das Einstellungsband auf Höhe der oberen Zähne zu liegen kommt. Es kann vorkommen, dass die median gelegene Führungshilfe der Unterkieferschiene zu einem Druck auf dem Zahnfleisch (Gingiva) Anlass gibt. Diesfalls soll die Führungshilfe gemäss **Abb. 4** zurückgestutzt werden. Somnolis® ist aus einem inerten Stoff, der die medizinischen und lebensmittelrechtlichen Anforderungen erfüllt. Trotzdem kann er einen besonderen Geschmack während den ersten Nächten haben.

Der Somnolis®-Schiene werden 4 biegsame Bänder, nummeriert mit 1 bis 4, mitgeliefert. Die einzelnen Bänder bewirken einen mehr oder weniger ausgeprägten Vorschub des Unterkiefers. Band Nr 1 führt zum geringsten, Band Nr 4 zum stärksten Vorschub. Die Auswahl der richtigen Bandstärke ergibt sich u.a. durch folgende Kriterien:

- Wenn das Ziehen des Keifers zu stark und unbequem ist, oder wenn Somnolis® nicht im Mund hält, benutzen Sie ein Band, das einen geringeren Kiefer-Vorschub bewirkt (z.Bsp 1 anstelle 2).
- Wenn das Schnarchen sich nicht genug vermindert, benutzen Sie ein Band, das einen stärkeren Kiefer-Vorschub bewirkt (z.Bsp. 3 anstelle 2).

### Indikationen und Gegenindikationen

Somnolis® ist bei folgenden Situationen indiziert:

- Schnarchen.
- leichtere Formen von Apnoe: sporadische Benützung (Reisen) Konsultation eines Arztes unerlässlich.

### Worauf muss ebenfalls geachtet werden?

Eine vorhergehende Konsultation eines Arztes und regelmässige Kontrollen des Gebisses und des Kiefers werden empfohlen. Falls Zweifeln an der Gesundheit Ihres Gebisses bestehen, ist eine Konsultation bei Ihrem Zahnarzt unerlässlich. Sollten Sie tagsüber vermehrt müde sein, leiden Sie vielleicht an einer Schlafapnoe und sollten Ihren Arzt konsultieren.

### Pflege, Lebensdauer, Garantie

Somnolis® morgens aus dem Mund nehmen, mit einer Zahnbürste putzen und tagsüber in ein Glas Wasser mit einer Tablette (Typ Professional), die den Zahnstein entfernt und antibakteriell wirkt, einlegen. Somnolis® vor dem Einsetzen mit klarem Wasser spülen.

Regelmässig den Zustand von Somnolis® kontrollieren. Resultate bezüglich einer Reduzierung des Schnarchens oder der Apnoe können nicht garantiert werden, da sie von individuellen anatomischen Gegebenheiten des Benutzers abhängig sind. Somnolis® muss bei Auftreten von Rissen, Brüchen oder sonstigen Beschädigungen unbedingt ausgetauscht werden.

Vertrieb:

## SCHLAF – LADEN

Michael Schäfer

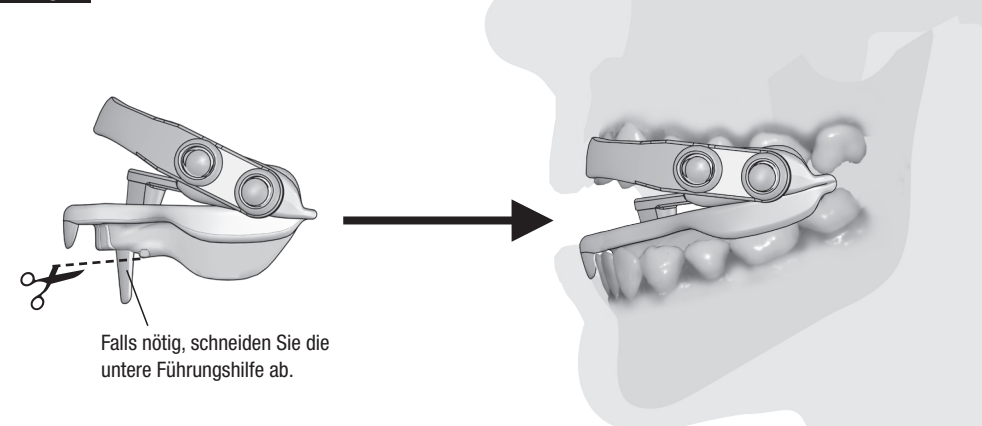
Fichtestrasse 12 – D-59071 Hamm

Fon: 0 23 81 / 44 30 65

Fax: 0 23 81 / 44 30 67

E-Mail: [info@schlaf-laden.de](mailto:info@schlaf-laden.de)

**Abbildung 4**



Falls nötig, schneiden Sie die untere Führungshilfe ab.