

## Hoe werkt het Anti Snurk Mondstuk?

Het Anti Snurk Mondstuk werkt door de onderste kaak iets naar voren te houden. Dit minimaliseert de vibraties van het zachte gedeelte van het gehemelte achterin de mond, dat meestal de oorzaak is van het snurken. Het is niet aan te raden het mondstuk te gebruiken, indien U niet goed door de neus kunt ademen, b.v. bij verkoudheid.

## Hoe gebruik ik het Anti Snurk Mondstuk?

Nadat U de instructies heeft opgevolgd, plaatst U het mondstuk in Uw mond voordat U gaat slapen. Het goed passend maken met behulp van de instructies is essentieel voor de effectiviteit van het mondstuk. Dit zorgt ervoor dat het mondstuk in de correcte positie blijft tijdens de slaap.

FIG.1



Normale positie van de kaak

FIG.2



Maximaal  
vooruitstaande  
positie van de kaak

FIG.3



Gewenste positie van de  
kaak, ongeveer de helft van  
de maximaal vooruitstaande  
positie

## Hoe maak ik het Anti Snurk Mondstuk passend?

1. Kook een kop water en zorg ook voor een kop met koud water.
2. Laat het kokende water 30 seconden afkoelen en leg dan het mondstuk met een lepel in het water.
3. Dompel het mondstuk 13 seconden onder in het kokende water (niet langer).
4. Haal het mondstuk met de lepel uit het water en schudt het overtollige water af voordat U het in Uw mond plaatst, met de uitsparing van het mondstuk aan de bovenkant. Let op om goed in de groeven te bijten en

niet de randen. Zorg dat de onderkaak recht onder de bovenkaak valt en  
bijt dan vervolgens zacht maar stevig in het mondstuk.

5. Breng eerst de onderkaak in maximaal vooruitstaande positie en breng  
vervolgens de onderkaak voor de helft terug naar de normale positie, zie  
fig. 1, 2 en 3. Houd Uw mond dicht en duw tegen beide kanten van het  
mondstuk met de vingers en tong, zodat het zich vormt naar de contouren  
van Uw tanden en tandvlees.

6. Hou deze positie ongeveer een minuut aan en leg het mondstuk hierna  
twee minuten in het koude water, zodat het mondstuk hard kan worden en  
de vorm kan behouden.

7. Controleer of het mondstuk comfortabel is en het aangrijpt op Uw onder  
en boventanden. Als dat niet zo is, dan herhaalt U de procedure.

\* Na gebruik met lauw water en eventueel een tandenborstel afspoelen.  
Volledige instructies voor het pasklaar maken worden bij Uw bestelling  
geleverd.