

FÉLICITATIONS

Nous espérons que vous serez satisfait de votre nouvel appareil anti-ronflement Panthera et qu'il contribuera à améliorer l'ensemble de votre qualité de vie.

Panthera vous souhaite ainsi qu'à votre entourage
Une nuit tranquille et un sommeil de tout repos.

BONNE NUIT!

CONGRATULATIONS

We hope you will be satisfied with your new Panthera Anti-Snoring Device and the improvement of your overall quality of life.

Panthera Dental hopes you and your relatives
will enjoy a restful sleep.

SLEEP WELL!

www.pantherasleep.com

AIDE-MÉMOIRE

APPAREIL ANTI-RONFLEMENT PANTHERA

Informations et guide d'utilisation



PANTHERA
SLEEP

AVANT DE COMMENCER À DORMIR...

Lorsque nous dormons, les muscles de la gorge se détendent. La mâchoire et la langue reculent, ce qui provoque un rétrécissement des voies aériennes supérieures.

Le ronfleur fait un effort pour ouvrir ses conduits aériens trop étroits. La quantité d'air qui passe est diminuée et son passage forcé fait vibrer les structures souples (luette, palais mou, parois du pharynx) causant le bruit du ronflement.

60% DES HOMMES ET

40% DES FEMMES RONFLENT¹

Un ronflement dérangeant réveille le partenaire de lit et perturbe son sommeil. Souvent, le conjoint ajuste son horaire de coucher ou fait chambre à part. Le ronflement modifie l'humeur, altère les relations sociales et diminue l'ensemble de la qualité de vie.

15% des hommes et 52% des femmes sont affectés par le ronflement de leur conjoint².

Réf. : ¹ Teculescu et al. (2009); ² Norton et al. (1983).

CAUTION

Snoring may be a sign of sleep apnea.

4% of men and 2% of women suffer from sleep apnea.¹

If you or your relatives have noticed breathing pauses during your sleep, it is recommended you consult a doctor.

SYMPTOMS OF SLEEP APNEA

DURING THE DAY

- Mood alteration
- **Excessive sleepiness**
- Lack of energy
- Headaches upon awakening
- Attention, concentration and memory disorders
- Depressed mood
- Sexual issues

AT NIGHT

- Loud snoring
- **Breathing pauses noticed by relatives**
- Frequent awakenings, sensation of choking
- Restless sleep
- Frequently waking up at night to urinate
- Night sweats

Ref. : ¹ Young et al. (1993).

RISKS RELATED TO SNORING

Snoring causes light damage to the pharyngeal walls. The resulting scar tissue reduces their suppleness and narrows the airways. Consequently, upper airways age faster than they should which, in itself, might increase snoring.

Age and weight gain also have an effect on snoring.

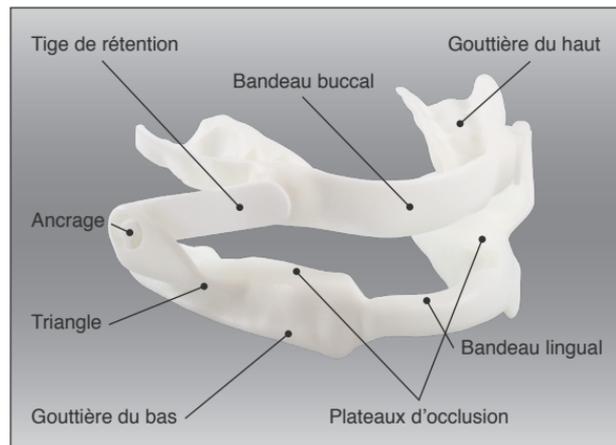
If untreated, snoring may worsen and evolve into more serious problems and diseases such as:

- Excessive daytime sleepiness (the tendency to sleep involved in the risk of car and work accidents)
- High blood pressure
- Type 2 diabetes
- Morning headaches
- Myocardial infarction
- Glaucoma
- Hearing loss
- Decreased libido
- Relationship problems
- Divorce
- Sleep apnea

VOTRE APPAREIL ANTI-RONFLEMENT

L'appareil maintient la mâchoire inférieure avancée pendant le sommeil. Cette avancée dégage l'arrière-langue et favorise l'ouverture des voies aériennes supérieures afin de faciliter le passage de l'air.

La conception par ordinateur, les gouttières personnalisées et le dessin de l'appareil offrent un confort et une efficacité éprouvés. La résistance de son matériau permet une utilisation à long terme avec peu ou pas d'effets secondaires.



L'APPAREIL ANTI-RONFLEMENT EST RECOMMANDÉ POUR :

- Le ronflement
- L'apnée du sommeil légère et modérée
- L'apnée du sommeil sévère lorsque refus du CPAP
- En alternative avec le CPAP (pratique pour les voyages)

Réf.: Directives de la Société canadienne de thoracologie et de l'American Association of Sleep Medicine



WARRANTY

Your Panthera Anti-Snoring Device is guaranteed 5 years against any manufacturing or material defects.



Keep your warranty card. It indicates your file number, the name of your dental practitioner and the date of manufacturing of the device.

In case of failure, it will allow us to quickly replace your device.

For more information, visit www.pantherasleep.com

Since the Panthera device is fixed on the stronger back teeth, tooth movements are rare and minor. If you notice some changes, please consult your dental practitioner.

The Panthera device should not alter occlusion in a permanent manner. If you experience this effect, rapidly consult your dental practitioner.

HELPFUL MORNING EXERCISES

The Panthera Anti-Snoring Device is fixed on the teeth and jaw protrusion stresses the temporomandibular joints. It is thus normal if you have some difficulties to place your jaws in their usual position, at least initially.

It is suggested to perform the following exercises to help reposition the lower jaw:

- Move the chin backward and close molars together while biting. Repeat 5 to 10 times.
- Eat breakfast or chew sugar-free gum; it will help jaws to return to a normal bite position.

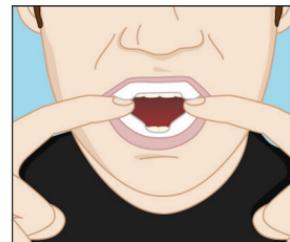
MISE EN BOUCHE DE L'APPAREIL

Se brosser les dents et bien rincer l'appareil sous l'eau chaude pour éliminer le NovaDent.

Placer l'appareil Panthera en bouche, la gouttière supérieure (celle sans le triangle) vis-à-vis les dents du haut. Appuyer avec les doigts sur la gouttière pour l'insérer totalement sur les dents.

Ensuite, avancer la mâchoire inférieure pour placer la gouttière du bas au-dessus des dents. Appuyer avec les doigts sur la gouttière pour l'insérer.

Dans certains cas, la mise en bouche sera facilitée si on commence par le bas. Ensuite, en avançant la mâchoire, on place celle du haut.



Note : Au début, il est plus facile de mettre l'appareil devant un miroir.

RETIRER L'APPAREIL

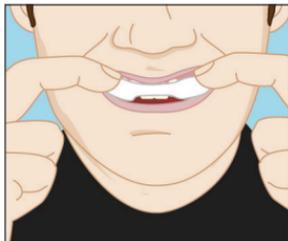
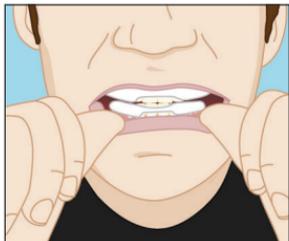
Déclipser d'abord la gouttière du bas.

Placer les pouces sur les côtés de la gouttière du bas, près des gencives, face aux canines, et soulever l'appareil.

Ensuite, placer les doigts sur les côtés de la gouttière du haut, près des gencives, en tirant vers le bas.

Retirer l'appareil de la bouche, le rincer et le placer dans le NovaDent.

Ne **JAMAIS APPUYER OU TIRER** sur les tiges de rétention.



POSSIBLE INCONVENIENCE

You may feel discomfort or stiffness after wearing the device at first; this is normal. However, if the PAIN is INTENSE, it is recommended to immediately stop wearing the device and consult a dental practitioner.

OCCASIONAL AND TEMPORARY EFFECTS MAY INCLUDE:

- Increased salivation at the beginning, but it should cease over time.
- Tooth sensitivity that should stop after a few minutes and diminish over time.
- Stiffness or pain in the joints of the jaw that should cease after 30 minutes and diminish over time. If the pain continues or increases, consult a dental practitioner.
- Impression of a change in the positioning of the jaw or difficulty to replace lower jaw in its normal position; these effects should vanish after approximately 30 minutes (see "Helpful Morning Exercises").
- Impression of a discrepancy when closing the mouth while wearing the device. You should feel that both sides of the upper and lower splints come together at or about the same time in a balanced manner. Otherwise, the retainers may need a slight adjustment, please consult a dental practitioner.

PRECAUTIONS

The Panthera Anti-Snoring Device is for adults and must be used exclusively during sleep: at night or when taking a nap.

Check the condition of the device on a regular basis. It is recommended to consult a dental practitioner for an annual check-up.

The development of new aching might be caused by an improper adjustment of the device, it is then recommended to stop wearing the device and consult a dental practitioner.

The device is manufactured using high quality bio-compatible material, but rare cases of allergies or inflammation may occur. You must stop wearing the device and consult your dental practitioner.

The device is resistant to temperature changes, but it must be handled at room temperature. So if the device has been left in the car in severe cold, it must return to room temperature before it can be handled.

Note: Wearing a mandibular advancement device is not recommended for people suffering from osteoarthritis of the temporomandibular joints.

PROTOCOLE DE L'AVANCÉE

Votre appareil sera livré avec une avancée d'environ 70% de votre capacité maximum d'avancement. L'avancement de la mâchoire doit se faire progressivement en respectant votre tolérance pour ne pas causer de traumatisme aux articulations.

On recommande une avancée progressive de 1 mm à la fois.

Il est conseillé de porter la même longueur de tiges pendant 2 à 3 semaines avant de RACCOURCIR les tiges.

En fonction de votre confort et de votre tolérance, l'avancée de la mâchoire inférieure pourra se poursuivre jusqu'à une diminution ou une disparition complète du ronflement, ou selon votre capacité maximum d'avancement.

Respectez les directives de votre praticien dentaire.

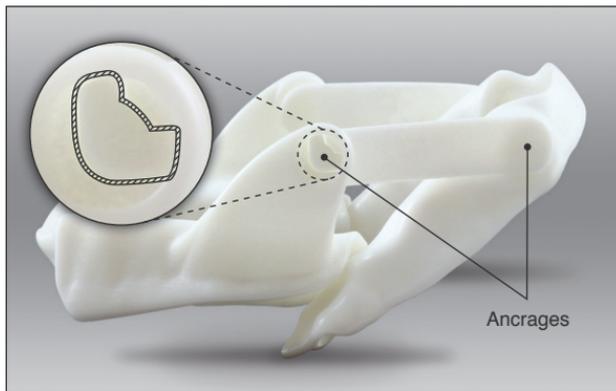


CHANGEMENT DE TIGES

Pour placer les tiges dans leurs ancrages ou les retirer, faire basculer la gouttière du haut de 180 degrés (la mettre complètement en arrière).

Pour augmenter l'avancement de la mâchoire du bas, placer une tige plus courte. Le chiffre inscrit sur la tige sera plus petit (par exemple, il passera de 30 à 29).

Pour diminuer l'avancement de la mâchoire du bas, placer une tige plus longue. Le chiffre inscrit sur la tige sera plus grand (par exemple, il passera de 29 à 30).



THE NOVADENT CLEANSING SOLUTION REMAINS ACTIVE FOR 7 DAYS



A CURSOR INDICATING THE DAY

REMINDS YOU WHEN THE SOLUTION MUST BE CHANGED

WARM WATER + NOVADENT ORIGINAL OR NOVADENT IP

WARNING

Even if the NovaDent Original and NovaDent IP solutions are chlorine-free, **avoid contact with dyed fabrics or materials such as clothing, carpets, rugs, towels, etc.**

Make sure you always keep the bottom of the soaking bath **dry** since the solutions can stain countertops.

Note: Please read the manufacturer's instructions.

USING NOVADENT ON A DAILY BASIS

TO KEEP YOUR DEVICE WHITE

- Pour a 5 gram pouch of NovaDent Original or IP in 3/4 cup (185 ml) of water. You may use:
 - Bottled water (or tap water left to stand for a few hours)
 - Warm water for a quick dissolution (or water at room temperature).
- Keep the solution at room temperature in a **tightly closed container**.
- Leave the device submerged in the solution all day.
- Remove the device from the soaking bath. Rinse thoroughly with warm water. If necessary, clean carefully using a toothbrush.

Contains: Potassium sulfide, disulphate, camomile, peppermint.



ENTRETIEN ET RANGEMENT

Avec votre appareil, vous recevrez : une boîte de rangement, une trousse de voyage, un bain de trempage et un sachet de NovaDent.

Pour les déplacements, mettre l'appareil dans sa boîte de rangement.

Tenir hors de la portée des enfants.

Éviter de laisser traîner l'appareil sur la table de nuit.

Les chiens l'adorent.

Après usage, faire tremper l'appareil dans une solution NovaDent (se reporter à la section « Utiliser NovaDent tous les jours »). Les sachets NovaDent sont disponibles dans la plupart des pharmacies. En complément, on peut brosser l'appareil avec une brosse à dents et du dentifrice.

Bien rincer l'appareil à l'eau chaude pour éliminer le produit NovaDent avant de le mettre en bouche.



UTILISER NOVADENT TOUS LES JOURS

POUR CONSERVER LABLANCHEUR DE L'APPAREIL

- Mettre un sachet de 5 g de NovaDent Original ou IP dans 3/4 de tasse (185 ml) d'eau :
 - Embouteillée
ou du robinet qui a reposé quelques heures
 - Chaude pour une dissolution plus rapide
ou à la température ambiante.
- Conserver la solution à la température de la pièce dans un **contenant bien fermé.**
- Faire tremper l'appareil toute la journée dans la solution.
- Enlever l'appareil du bain de trempage. Bien le rincer à l'eau chaude. Si nécessaire, brosser légèrement avec une brosse à dents.

Contient : Sulfure de potassium, sulfure pyrosulfate, camomille, menthe poivrée.



MAINTENANCE AND STORAGE

Along with your device, you will receive the following items: a storing case, a carrying pouch, a soaking bath and a pouch of NovaDent cleansing solution.

When traveling, place the device in the storing case.

Keep away from children.

Avoid leaving the device on the night table.

Dogs love it.

Submerge the device in the NovaDent cleansing solution after use (see "Using NovaDent on a Daily Basis"). NovaDent pouches are available in most drugstores. As a complement, you can also clean the device using a toothbrush and toothpaste.

Rinse the device thoroughly with warm water to remove any traces of the NovaDent cleansing solution before insertion.

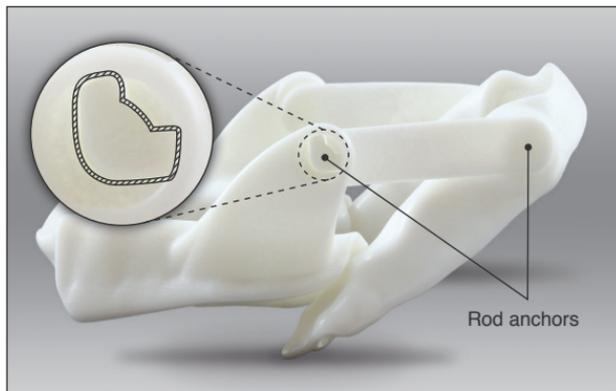


TO CHANGE RODS

To place the rods in their anchors or to remove them, flip over the upper retainer (180 degrees). This positions the retaining rod so it can detach from the rod anchor. Once positioned, push retaining rod through the hole to detach.

To increase the advancement of the lower jaw, insert a shorter rod, i.e. one indicating a smaller number (example, change rods number 30 for rods number 29).

To reduce the advancement of the lower jaw, insert a longer rod, i.e. one indicating a higher number (example, change rods number 29 for rods number 30).



SOLUTION RÉUTILISABLE 7 JOURS



**UN CURSEUR POINTE
LA JOURNÉE**

POUR VOUS AIDER À
VOUS RAPPELER QUAND
CHANGER LA SOLUTION

**EAU CHAUDE +
NOVADENT ORIGINAL
OU NOVADENT IP**

AVERTISSEMENT

Même si les solutions NovaDent Original et NovaDent IP ne contiennent pas de chlore, il faut **éviter tout contact avec les tissus ou les matériaux colorés** tels que vêtements, moquettes, carpettes, serviettes, etc.

Il faut s'assurer de **toujours garder le dessous du bain de trempage au sec**, car les solutions peuvent ternir le dessous des comptoirs.

Note: Lire aussi les instructions du fabricant.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

L'appareil anti-ronflement Panthera est un dispositif pour adultes à utiliser uniquement durant le sommeil : la nuit et durant une sieste.

Vérifier régulièrement le bon état de l'appareil. Il est recommandé de revoir son praticien dentaire pour un suivi annuel.

L'apparition de douleurs nouvelles pourrait être causée par une mauvaise adaptation de l'appareil, il est alors recommandé de cesser le port de l'appareil et de consulter son praticien dentaire.

Bien que l'appareil soit fabriqué avec un matériau de haute qualité et biocompatible, de rares cas d'allergies et d'inflammation pourraient survenir. Il faut alors cesser le port de l'appareil et consulter son praticien dentaire.

L'appareil résiste à des variations de température, mais doit être manipulé à la température de la pièce. Ainsi, si l'appareil a été oublié dans l'automobile par grand froid, il faut le laisser revenir à la température ambiante avant de le manier.

Note : Le port d'un quelconque appareil qui avance la mandibule est déconseillé pour les personnes souffrant d'arthrose aux articulations temporo-mandibulaires.

ADVANCEMENT PROTOCOL

Originally, the advancement of your device will be of approximately 70% of your maximum protrusion. The mandibular advancement must be achieved progressively and accordingly to your tolerance limit so it does not result in joint trauma.

We recommend a progressive mandibular advancement, 1 mm at the time.

It is recommended to use rods of a given length during 2 to 3 weeks before using shorter rods.

According to your comfort and tolerance, the lower jaw will be moved forward until snoring is reduced or suppressed, or until your maximum protrusion capacity has been reached.

Follow the dental practitioner guidelines.



TO REMOVE THE DEVICE

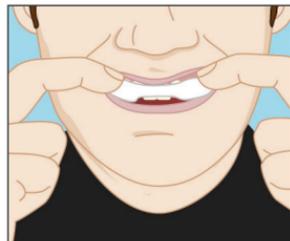
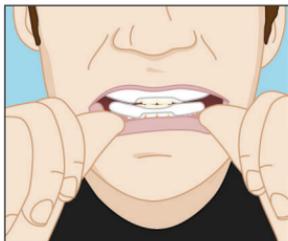
First, unclip the lower retainer.

To do so, place thumbs on the sides of the lower retainer, near the gum, in front of the cuspids, and lift the device.

Afterwards, place fingers on the sides of the upper retainer, near the gum, and pull down the retainer.

Remove the device from mouth, rinse it and submerge in the NovaDent cleansing solution.

NEVER PRESS OR PULL on the retaining rods.



INCONFORTS POSSIBLES

Au début, il est possible de ressentir un inconfort ou une raideur suite au port de l'appareil. C'est normal. Toutefois, si la DOULEUR est INTENSE, il est recommandé de cesser immédiatement le port de l'appareil et de consulter son praticien dentaire.

SOUVENT PASSAGERS ET DE COURTE DURÉE :

- Salivation excessive au début qui devrait disparaître avec le temps.
- Sensibilité aux dents qui devrait disparaître après quelques minutes et diminuer avec le temps.
- Raideur ou douleur aux articulations de la mâchoire qui devrait disparaître dans les 30 minutes et diminuer avec le temps. Si la douleur persiste ou devient forte, revoir votre praticien dentaire.
- Sensation d'une modification de l'articulation ou difficulté à repositionner la mâchoire du bas qui devrait disparaître dans les 30 minutes environ. (Voir la section « Exercices matinaux bénéfiques ».)
- Sensation de décalage lors de la fermeture de la bouche avec l'appareil. Vous devriez sentir que les deux côtés se touchent en même temps ou presque en même temps et être en équilibre des deux côtés. Sinon, il est possible que les plateaux aient besoin d'un léger ajustement. Revoir alors votre praticien dentaire.

Les mouvements dentaires sont rares et mineurs avec l'appareil Panthera parce qu'il se fixe sur les dents fortes. Si vous observez des changements, il est recommandé de revoir votre praticien dentaire.

Une modification permanente de l'occlusion ne devrait pas se produire avec l'appareil Panthera. Si vous observez cet effet, consultez rapidement votre praticien dentaire.

EXERCICES MATINAUX BÉNÉFIQUES

L'appareil anti-ronflement Panthera s'appuie sur les dents et l'avancement de la mâchoire du bas sollicite les articulations temporo-mandibulaires. Il est normal de ressentir quelques difficultés à retrouver sa position habituelle, du moins au début.

Il est suggéré de faire quelques exercices pour aider au repositionnement de la mâchoire du bas :

- Reculer le menton et mordre les grosses molaires ensemble. Répéter 5 à 10 fois.
- Déjeuner ou mâcher une gomme sans sucre aide à retrouver la sensation d'une bonne articulation.

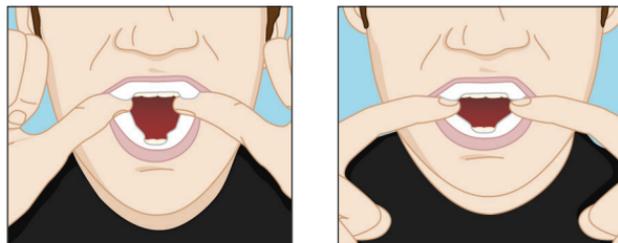
TO INSERT THE DEVICE

Brush teeth and rinse device thoroughly with warm water in order to eliminate any traces of the NovaDent cleansing solution.

Place the Panthera device in the mouth; position the upper retainer (the one with no triangle) on the upper teeth. Press with fingers on the retainer so it fits perfectly on the teeth.

Move the lower jaw forward in order to position the lower retainer on the lower teeth. Press with fingers on the retainer to put it in place.

In some cases, it might be easier to insert the lower retainer first. If so, after inserting the lower retainer, you must move the lower jaw forward in order to insert the upper retainer on the upper teeth.



Note: Initially, it may be easier to insert the device in front of a mirror.

THE ANTI-SNORING DEVICE IS RECOMMENDED FOR:

- Snoring
- Mild or moderate sleep apnea
- Severe sleep apnea when one refuses CPAP
- Alternatively with CPAP (practical when traveling)

Ref.: Canadian Thoracic Society and American Association of Sleep Medicine Guidelines



GARANTIE

Votre appareil anti-ronflement Panthera est garanti 5 ans contre tout défaut de fabrication et de matériel.



Conservez votre carte de garantie. Elle porte le numéro de votre dossier, le nom du praticien dentaire et la date de fabrication de l'appareil.

En cas de bris, elle nous permettra de remplacer rapidement votre appareil.

Pour en savoir plus, visitez le www.pantherasleep.com

LES RISQUES DU RONFLEMENT

Ronfler provoque de petites lésions au niveau des parois du pharynx. Le tissu cicatriciel qui les répare diminue leur souplesse et rétrécit le passage. Ainsi, les voies aériennes supérieures vieillissent plus vite qu'elles le devraient, ce qui risque de faire augmenter les ronflements.

L'âge et la prise de poids influencent aussi le développement du ronflement.

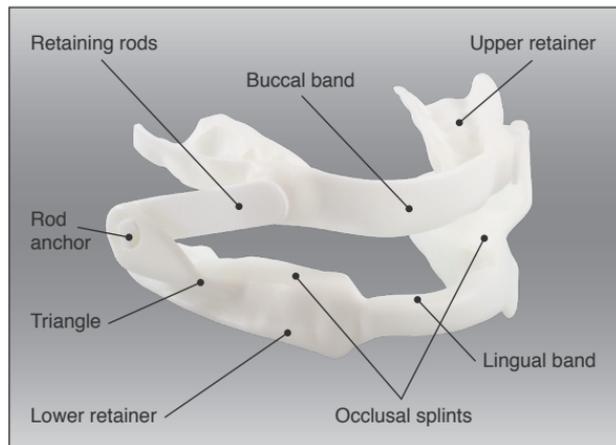
NON TRAITÉ, LE RONFLEMENT RISQUE DE S'AGGRAVER ET D'ÉVOLUER vers des problèmes et des maladies plus graves :

- Somnolence diurne excessive (tendance à s'endormir impliquée dans le risque d'accident d'auto et de travail)
- Hypertension artérielle
- Diabète de type II
- Maux de tête le matin
- Infarctus du myocarde
- Glaucome
- Diminution de l'audition
- Diminution de la libido
- Problèmes de couple
- Divorce
- Apnée du sommeil

YOUR ANTI-SNORING DEVICE

The device maintains the lower jaw in a forward position during sleep. The advancement of the lower jaw clears the back of the tongue and facilitates opening of upper airways, which increases air flow.

The computer-aided design, the custom retainers, and the features of the device have a proven efficiency and offer increased comfort. The resistance of the material used enables a long term use with few, if any, side effects.



BEFORE SLEEPING ...

When you are sleeping, the throat muscles relax. The jaw and the tongue move backward, narrowing the upper airways.

The snorer must then make an effort to open his narrowed airways. The air flow is reduced and its forced passage creates vibrations in the soft structures (such as the uvula, the soft palate and the pharyngeal walls), which causes snoring.

60% OF MEN AND

40% OF WOMEN SNORE¹

Loud snoring can wake up the bed partner and disturb his/her sleep. Generally, the spouse will adjust his/her bedtime schedule or sleep in a different room. Snoring alters mood, affects social relationships and diminishes the overall quality of life.

15% of men and 52% of women are affected by their spouse's snoring.²

Ref.:¹ Teculescu et al. (2009);² Norton et al. (1983).

ATTENTION

Le ronflement peut être un signe d'apnée du sommeil.

4% des hommes et 2% des femmes en sont atteints¹.

Si vous ou votre entourage avez observé des pauses respiratoires durant votre sommeil, il est recommandé de consulter un médecin.

SYMPTÔMES D'APNÉE DU SOMMEIL

LE JOUR

- Altération de l'humeur
- **Somnolence excessive**
- Manque d'énergie
- Maux de tête au réveil
- Troubles de l'attention, de la concentration et de la mémoire
- État dépressif
- Troubles de la sexualité

LA NUIT

- Ronflement important
- **Arrêts respiratoires perçus par l'entourage**
- Réveils fréquents, sensation d'étouffement
- Sommeil agité
- Se lever fréquemment pour uriner
- Sueurs nocturnes

Réf.:¹ Young et al. (1993).

FÉLICITATIONS

Nous espérons que vous serez satisfait de votre nouvel appareil anti-ronflement Panthera et qu'il contribuera à améliorer l'ensemble de votre qualité de vie.

Panthera vous souhaite ainsi qu'à votre entourage
Une nuit tranquille et un sommeil de tout repos.

BONNE NUIT!

CONGRATULATIONS

We hope you will be satisfied with your new Panthera Anti-Snoring Device and the improvement of your overall quality of life.

Panthera Dental hopes you and your relatives
will enjoy a restful sleep.

SLEEP WELL!

www.pantherasleep.com

L-001 rev06 - June, 2018

SUMMARY

THE PANTHERA ANTI-SNORING DEVICE

Information and Instruction Booklet



PANTHERA
SLEEP