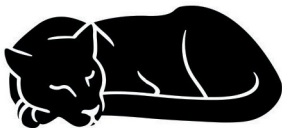


DIE PANTHERA ANTI-SCHNARCHSCHIENE

GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR PATIENTEN



PANTHERA
SLEEP

Inhaltsverzeichnis

Definitionen	3
Vor dem Schlafen	4
Allgemeine Informationen	5
Beschreibung Ihrer Anti-Schnarchschiene	5
Verwendetes Material	6
Indikationen	6
Kontraindikationen	6
Vorsichtsmaßnahmen	7
Warnungen	8
Empfohlene Kieferübungen	8
Hilfreiche morgendliche Übungen	8
So verwenden Sie die Schiene	9
So setzen Sie die Schiene ein	9
So entnehmen Sie die Schiene	10
Auswechseln der Stäbe	11
Aufbewahrung der Schiene	12
Reinigungshinweise	13
Garantie	13
Fehlerbehebung	14
Zusätzliche Informationen	15
Risiken des Schnarchens	15

Inhaltsverzeichnis

Definitionen	3
Vor dem Schlafen	4
Allgemeine Informationen	5
Beschreibung Ihrer Anti-Schnarchschiene	5
Verwendetes Material	6
Indikationen	6
Kontraindikationen	6
Vorsichtsmaßnahmen	7
Warnungen	8
Empfohlene Kieferübungen	8
Hilfreiche morgendliche Übungen	8
So verwenden Sie die Schiene	9
So setzen Sie die Schiene ein	9
So entnehmen Sie die Schiene	10
Auswechseln der Stäbe	11
Aufbewahrung der Schiene	12
Reinigungshinweise	13
Garantie	13
Fehlerbehebung	14
Zusätzliche Informationen	15
Risiken des Schnarchens	15

Vor dem Schlafen



ACHTUNG:

**VOR DEM GEBRAUCH DER
SCHIENE BITTE DIE
GEBRAUCHSANWEISUNG LESEN.**

Wenn Sie schlafen, entspannen sich die Rachenmuskeln. Der Kiefer und die Zunge bewegen sich nach hinten und verengen die oberen Atemwege.

Der Luftstrom wird infolgedessen reduziert und behindert. Dadurch entstehen Vibrationen in den weichen Strukturen des Mundes, die dann das Schnarchen verursachen.

60 % DER MÄNNER UND 40 % DER FRAUEN SCHNARCHEN¹

Ehepartner können durch lautes Schnarchen geweckt und in ihrem Schlaf gestört werden. Dies führt im Allgemeinen dazu, dass Ehepartner ihre Schlafgewohnheiten entsprechend anpassen oder in einem anderen Zimmer schlafen. Schnarchen kann sich auf Ihre Stimmung auswirken, Ihre Beziehungen beeinträchtigen und Ihre Lebensqualität mindern.

15 % der Männer und 52 % der Frauen sind vom Schnarchen ihres Ehepartners betroffen.²

¹. Teculescu et al. (2009).

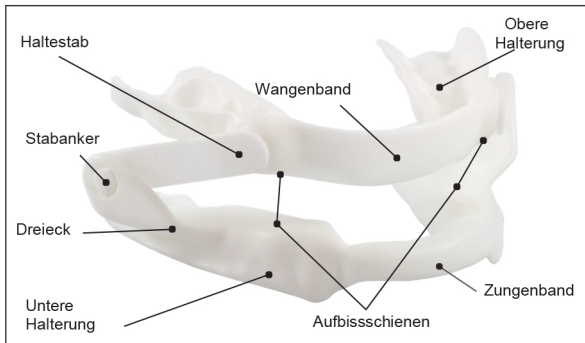
². Norton et al. (1983).

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Beschreibung Ihrer Anti-Schnarchschiene

Die Panthera Schiene ist ein verschreibungspflichtiges Produkt, das individuell auf Ihre speziellen Anforderungen zugeschnitten wird. Sie besteht aus zwei Aufbissschienen und einem Haltesystem. Die obere Schiene ist an die oberen Zähne und die untere Schiene an die unteren Zähne angepasst. Das Haltesystem hat die Form eines Dreiecks und enthält Stäbe, mit denen der Unterkiefer durch Ziehen nach vorne verlagert werden kann. Die Panthera Schiene wird anhand eines Zahnabdrucks hergestellt. Sie darf nur von der Person verwendet werden, für die sie hergestellt wurde.

Wenn die Schiene während des Schlafs getragen wird, zieht sie den Unterkiefer nach vorne. Durch diese Verlagerung bleibt der hintere Zungenbereich frei und die Atemwege werden geöffnet. Durch das Öffnen der Atemwege wird der Luftdurchgang erleichtert.



Verwendetes Material

Die Anti-Schnarchschiene ist aus einem biokompatiblen Kunststoff gefertigt. Sie ist hochverschleißfest und flexibel und hält Temperaturschwankungen stand. Sie muss stets bei Raumtemperatur gehandhabt werden.

Indikationen

Die Panthera Anti-Schnarchschiene dient zur Reduzierung von Schnarchgeräuschen und zur Linderung einer leichten bis mittelschweren obstruktiven Schlafapnoe (OSA) bei Erwachsenen.

Kontraindikationen

Die Panthera Anti-Schnarchschiene ist eine Unterkiefer-Repositioniervorrichtung. Sie ist auf ärztliche Verschreibung erhältlich und wird zur Behandlung einer leichten bis mittelschweren OSA bei Erwachsenen eingesetzt.

Die Panthera Anti-Schnarchschiene ist kontraindiziert bei Patienten, die:

- eine zentrale Schlafapnoe haben
- schwere Atemwegserkrankungen haben
- lockere Zähne oder fortgeschrittene parodontale Erkrankungen haben
- unter 18 Jahre alt sind

Vorsichtsmaßnahmen

Zahnärzte sollten die jeweilige Krankengeschichte der Patienten berücksichtigen. Dazu gehört auch die Anamnese von Asthma, Atmungs- und Atemwegsstörungen oder anderen relevanten Gesundheitsproblemen. Bei solchen Problemen muss der Zahnarzt den Patienten an einen Facharzt überweisen, bevor er die Schiene verordnet (gemäß FDA Guidance: *Class II Special Controls Guidance Document: Intraoral Devices for Snoring and/or Obstructive Sleep Apnea; Guidance for Industry and FDA [Leitfaden für Sonderkontrollen der Klasse II: Intraorale Vorrichtungen zur Behandlung von Schnarchen und/oder obstruktiver Schlafapnoe; Leitfaden für Industrie und FDA]*).

Die Panthera Anti-Schnarchschiene ist zur Verwendung bei Erwachsenen bestimmt. Sie darf ausschließlich während des Schlafs – nachts oder bei einem Mittagsschlaf – verwendet werden.

Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Schiene. Es wird empfohlen, für eine jährliche Kontrolluntersuchung einen Zahnarzt aufzusuchen.

Wenn Sie Schmerzen haben, könnte dies auf eine unsachgemäße Einstellung der Schiene zurückzuführen sein. Ist dies der Fall, wird empfohlen, die Schiene nicht mehr zu tragen und einen Zahnarzt zu konsultieren.

Die Schiene ist aus hochwertigem Material gefertigt. In seltenen Fällen können Allergien oder Entzündungen auftreten. Falls dies geschieht, dürfen Sie die Schiene nicht mehr tragen und müssen Ihren Zahnarzt aufsuchen.

Die Schiene hält Temperaturschwankungen stand. Sie muss bei Raumtemperatur gehandhabt werden. Wenn die Schiene starker Kälte oder starker Wärme ausgesetzt wurde (z. B. im Auto), muss sie vor der Handhabung erst wieder Raumtemperatur annehmen.

Hinweis: Bei Vorliegen einer Arthrose der Kiefergelenke wird das Tragen einer Unterkiefer-Repositioniervorrichtung nicht empfohlen.

Die Panthera Schiene soll den Biss (die Okklusion) nicht dauerhaft verändern. Sollten Sie eine dauerhafte Veränderung bemerken, wenden Sie sich schnellstmöglich an Ihren behandelnden Zahnarzt.

Warnungen

Die Verwendung der Schiene kann Folgendes verursachen:

- Zahnbewegung oder Bissänderungen
- Wundsein von Zahnfleisch oder Zähnen
- Schmerzen oder Wundsein des Kiefergelenks
- übermäßigen Speichelfluss
- Behinderung der Mundatmung

Wenn Sie irgendwelche Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Zahnarzt.

Empfohlene Kieferübungen

Hilfreiche morgendliche Übungen

Die Panthera Anti-Schnarchschiene wird auf Zähne und Kiefer aufgesetzt. Sie wirkt auf die Gelenke, die den Kiefer mit dem Schädel verbinden. Es ist normal, dass Sie nach dem Gebrauch der Schiene eventuell ein wenig Schwierigkeiten haben, Ihren Kiefer in die gewohnte Position zu bringen, insbesondere zu Beginn der Behandlung.

Es wird geraten, die folgenden Übungen durchzuführen, um die Repositionierung des Unterkiefers zu unterstützen:

- Bewegen Sie das Kinn nach hinten und beißen Sie die Backenzähne zusammen. Wiederholen Sie dies 5- bis 10-mal.
- Nehmen Sie Ihr Frühstück zu sich oder kauen Sie einen zuckerfreien Kaugummi – das hilft dabei, den normalen Biss wiederherzustellen.

So verwenden Sie die Schiene:

So setzen Sie die Schiene ein

Putzen Sie sich die Zähne. Setzen Sie die Panthera Schiene in den Mund ein; positionieren Sie die obere Schiene (ohne Dreiecke) auf den oberen Zähnen. Drücken Sie die Schiene mit den Fingern so an, dass sie perfekt auf den Zähnen sitzt.

Bewegen Sie den Unterkiefer nach vorne, um die untere Schiene auf den unteren Zähnen zu positionieren. Drücken Sie die Schiene mit den Fingern an, bis sie richtig sitzt.

In manchen Fällen kann es einfacher sein, beim Einsetzen mit der unteren Schiene zu beginnen (siehe *Abbildung 1*). Wenn Sie mit der unteren Schiene beginnen, müssen Sie nach dem Einsetzen der unteren Schiene den Unterkiefer nach vorne schieben, um dann die obere Schiene auf den oberen Zähnen zu platzieren (siehe *Abbildung 2*).

Hinweis: Zu Beginn kann es einfacher sein, die Schiene vor einem Spiegel einzusetzen.

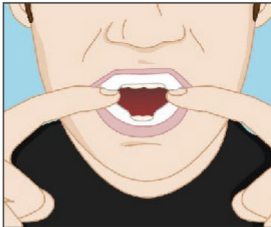


Abbildung 1



Abbildung 2

So entnehmen Sie die Schiene

Lösen Sie zunächst die untere Schiene.

Legen Sie dazu beide Daumen jeweils an die Seiten der unteren Halterung, in der Nähe des Zahnfleisches vor den längsten Zähnen (den unteren Eckzähnen), und heben Sie die Schiene an (siehe *Abbildung 3*).

Legen Sie dann die Finger jeweils seitlich der oberen Schiene in der Nähe des Zahnfleisches an und ziehen Sie die Schiene nach unten (siehe *Abbildung 4*).

Nehmen Sie die Schiene aus dem Mund, reinigen Sie sie, trocknen Sie sie ab und bewahren Sie sie im mitgelieferten Behälter auf. NIEMALS gegen die Haltestäbe DRÜCKEN ODER an diesen ZIEHEN.

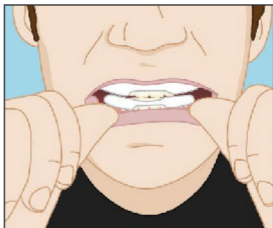


Abbildung 3

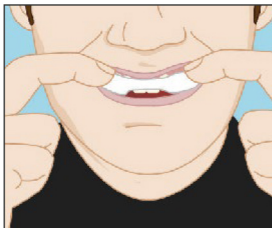


Abbildung 4

Auswechseln der Stäbe

Die Stäbe müssen von Ihrem Zahnarzt gewechselt werden.

Zu Beginn der Behandlung beträgt der Vorschub der Schiene etwa 70 % des maximal möglichen Vorschubs. Die Kiefervorverlagerung muss schrittweise und entsprechend Ihrer Toleranzgrenze durchgeführt werden, damit es nicht zu Gelenkproblemen kommt. Dazu tauscht Ihr Zahnarzt nach und nach die Stäbe Ihrer Schiene gegen kürzere aus und vergrößert so langsam die Vorverlagerung Ihres Unterkiefers.

Wir empfehlen einen Kiefervorschub von jeweils 1 mm.

Je nach Komfort und Toleranz wird der Unterkiefer so lange vorverlagert, bis das Schnarchen reduziert oder gelindert ist oder bis bei Ihnen die maximale Unterkieferverlagerung erreicht ist.

Bitte halten Sie sich an die Anweisungen Ihres Zahnarztes. Bei Fragen sollten Sie unbedingt Ihren Zahnarzt konsultieren.



Aufbewahrung der Schiene

Ihre Schiene wird zusammen mit einem Aufbewahrungsbehälter und einer Tragetasche geliefert.

Legen Sie die Schiene in den Aufbewahrungsbehälter, wenn Sie verreisen.

Untersuchen Sie die Schiene vor jedem Gebrauch auf:

Mögliche Beschädigungen: Die Schiene darf bei sichtbaren Verschleißerscheinungen oder Beschädigungen nicht verwendet werden.

Sauberkeit: Wenn die Schiene nicht sauber ist, sollte sie gemäß den unten stehenden Reinigungshinweisen gereinigt werden.

Angenehmes Tragegefühl: Stellen Sie sicher, dass die Schiene angenehm auf den oberen und unteren Zähnen sitzt.

Empfohlene Aufbewahrungsbedingungen:

Im Aufbewahrungsbehälter bei Raumtemperatur, vor direkter Wärme und Feuchtigkeit geschützt.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Lassen Sie die Schiene nicht auf dem Nachttisch liegen. **Hunde lieben sie.**

Manche Teile können sich mit der Zeit verfärben. Dies hängt u. a. vom Säuregehalt des Speichels und der Pflege der Schiene ab. Es wird empfohlen, die nachstehenden Reinigungshinweise zu befolgen.

Reinigungshinweise

Reinigen Sie Ihre Schiene täglich in lauwarmem Wasser mit einer weichen Zahnbürste. Spülen und trocknen Sie die Schiene anschließend ab und bewahren Sie sie im mitgelieferten Behälter auf.

Verwenden Sie zweimal pro Woche eine antibakterielle, chlorfreie Reinigungslösung für Zahnspangen und -schiene. Beachten Sie die Anweisungen des Herstellers.

Zugelassene chlorfreie Reinigungslösungen sind in den meisten Drogerien erhältlich.



**NIEMALS PRODUKTE AUF CHLORBASIS WIE Z. B.
GEBISSREINIGER, BLEICHMITTEL ODER
ESSIGSÄURE VERWENDEN.**

**DIE SCHIENE NIEMALS IN WASSER LEGEN, DAS
WÄRMER IST ALS 45 °C (133 °F).**

Garantie

Für Ihre Panthera Anti-Schnarchschiene gewähren wir 3 Jahre Garantie auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu zählen auch Schienen- und Stabbrüche.

Der Patient und der Zahnarzt sollten die Schiene auf Verschleiß untersuchen. Die Lebensdauer der Panthera Anti-Schnarchschiene ist abhängig von Pflege, Aufbewahrung und Gebrauch der Schiene.

Fehlerbehebung

Die Schiene muss während des Schlafs getragen werden.

Um eine angemessene Mundhygiene zu gewährleisten, sollten Sie sich vor dem Tragen der Schiene unbedingt die Zähne putzen. Prüfen Sie regelmäßig, ob Ihre Schiene in einem unversehrten Zustand ist.

Muskel- und Gelenkschmerzen können auf eine unsachgemäße Anpassung zurückzuführen sein. Es wird empfohlen, Anpassungen von dem Mediziner bzw. Zahnarzt vornehmen zu lassen, von dem Sie die Schiene erhalten haben.

In sehr seltenen Fällen kann es vorkommen, dass sich die Dichtung eines vorhandenen Zahnersatzes löst. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an Ihren Zahnarzt, damit er die Schiene einstellen und/oder den Zahnersatz sicher fixieren kann.

Es wird dringend empfohlen, regelmäßige Nachsorgetermine bei dem Arzt wahrzunehmen, der Ihre Schlafatmungsstörung behandelt.

**Weitere Informationen finden Sie unter
www.pantherasleep.com**

Kundendienst, Panthera Dental

9105 rue John-Simons, Quebec City (Qc), Kanada G2B 0S6

Tel.: +1 418 527-0388 Gebührenfrei: +1 855 233-0388

Zusätzliche Informationen

Risiken des Schnarchens

Schnarchen kann zur Bildung kleiner Narben an den Rachenwänden führen. Das Narbengewebe verringert die Flexibilität der Atemwege und verengt sie. Dadurch altern die oberen Atemwege viel schneller.

Ebenso können sich eine Gewichtszunahme und das Älterwerden auf die Entwicklung von Schnarchen auswirken.

Wenn Schnarchprobleme unbehandelt bleiben, können sie sich verschlimmern und zu einer obstruktiven Schlafapnoe führen.

4 % der Männer und 2 % der Frauen leiden an Schlafapnoe.³

Wenn Sie oder Ihre Angehörigen bemerkt haben, dass Sie im Schlaf Atempausen machen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

³. Young et al. (1993)



BENÖTIGEN SIE HILFE?

Wir hoffen, dass Sie mit Ihrer neuen Panthera Anti-Schnarchschiene zufrieden sein werden und dass sie dazu beitragen wird, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Falls Sie Fragen oder Bedenken haben, können Sie mit Ihrem Zahnarzt sprechen oder unsere Website besuchen.

www.pantherasleep.com