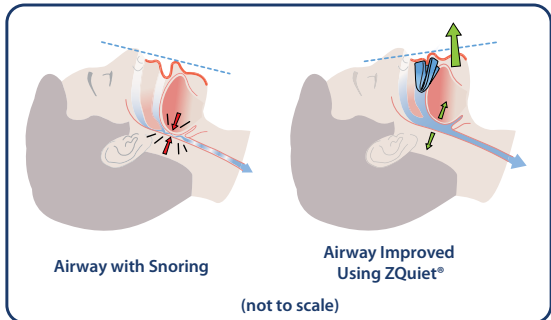


Instructions for Use and Care

Why ZQuiet® Works

Snoring is a vibration of soft tissue against the back of the throat. As we sleep, the tongue relaxes and partially closes the airway causing vibration, or snoring, as air passes in and out. The ZQuiet® device repositions your lower jaw slightly forward, improving airflow and reducing vibrations of the soft tissue in the throat.



Indications for Use

The ZQuiet® anti-snoring device is intended for the treatment of nighttime snoring in adults.

Contraindications

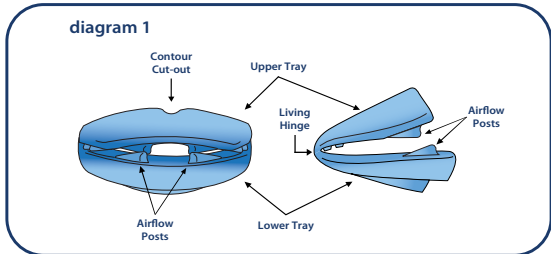
- Do not use ZQuiet® if you have been diagnosed with Central Sleep Apnea.
- Do not use ZQuiet® if you have been diagnosed with severe respiratory disorders.
- Do not use ZQuiet® if you have loose teeth, loose dental work, orthodontia, full dentures or advanced periodontal disease.
- Do not use ZQuiet® if you have been diagnosed with temporomandibular joint disorders (TMD), experience clicking of the jaw and/or have pain in the jaw joints.
- Do not use ZQuiet® if you are under the age of 18 years.

Warnings

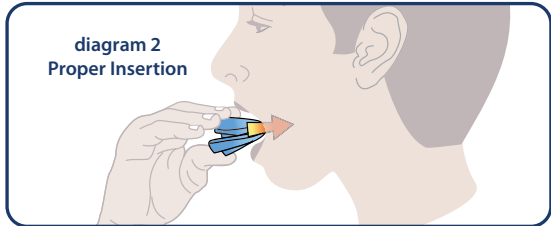
- Usage of ZQuiet® may cause:
- Tooth movement or changes in dental occlusion.
 - Gingival or dental soreness.
 - Pain or soreness to the temporomandibular joint.
 - Obstruction of oral breathing.
 - Excessive salivation.
 - Difficulty with speech.

Instructions

- Clean the device prior to initial use. Do not use if any parts are damaged or missing.
- Clean your teeth properly before inserting your appliance to prevent tooth decay and periodontal problems.



- Insert the device with the upper tray on top towards the back of your throat (see diagram 2). The contoured cutout located at the center-front (diagram 1) easily identifies the upper tray. You should notice that the lower jaw moves slightly forward of its normal position.



- In the morning, remove your ZQuiet® device and follow the easy cleaning instructions.

Possible Side Effects

- You may experience some of the following reactions to ZQuiet®. These are normal and should disappear with continued use:
- You may feel pressure against your front teeth.
 - You may experience a gagging sensation or urge to cough.
 - You may experience increased salivation.
 - ZQuiet® may be ejected or inadvertently removed from the mouth during sleep.
 - You may experience a sensation of bite change.
- If you experience sharp or persistent pain lasting more than two hours after use, you should discontinue use and contact your dentist.

Cleaning Instructions

- ZQuiet® is for single patient use only and should be cleaned after each use to keep it free of harmful germs and bacteria. To clean the ZQuiet® Mouthpiece, follow these simple instructions:
- Using a toothbrush, scrub all surfaces with very warm water and a small amount of mild soap or detergent.
 - Rinse thoroughly with clean warm water to remove all soap.
 - After rinsing, shake off all excess water and pat dry with a soft clean towel.
 - Store ZQuiet® at room temperature in the supplied case.

Comfort Tips

- You may experience an adjustment period with ZQuiet®. Your jaw muscles may experience temporary soreness, like the soreness that may happen to muscles when trying a new exercise.
- First-time users can soak the device in hot tap water for one minute to slightly soften the device prior to inserting in mouth.
 - During the initial break-in period it is recommended to wear the device for short periods of time during waking hours. Insert ZQuiet® for 20-30 minutes while reading or watching TV.
 - You can trim ZQuiet® with small scissors to improve fit and comfort. After trimming, use a fingernail file or emery board to smooth any rough edges and avoid irritation to the gums.
- Upon waking in the morning, the lower jaw may continue to feel more forward than usual. This sensation should go away slowly during the next hour or so. If you experience sharp or persistent pain lasting more than two hours after use, you should discontinue use and contact your dentist.

Manufactured by:

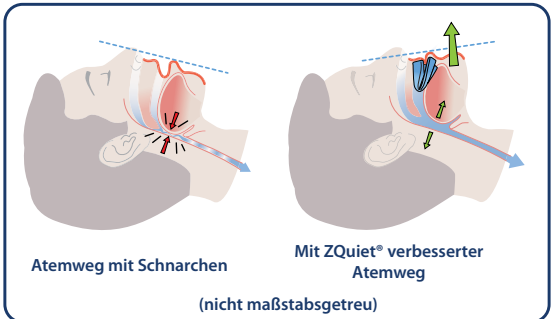
ZQuiet®
5247 Shelburne Rd., Suite 204
Shelburne, VT 05482
U.S.A.

Copyright © 2012 Sleeping Well, LLC. All Rights Reserved
ZQuiet® is a Registered Trademark of Sleeping Well, LLC.
Patents Pending
ZQI-FA 01.12

Gebrauchsanleitung und Pflege

Warum ZQuiet® funktioniert

Schnarchen ist eine Vibration des Weichgewebes gegen die Rachenwand. Wenn wir schlafen, entspannt sich die Zunge und verschiebt teilweise den Atemweg. Die ein- und ausgeatmete Luft erzeugt dadurch Vibrationen, d. h. Schnarchgeräusche. Das ZQuiet® Produkt verschiebt den Unterkiefer leicht nach vorne, wodurch der Luftstrom verbessert und die Vibrationen des Weichgewebes im Rachen reduziert werden.



Indikationen

Das ZQuiet® Antischnarchprodukt ist zur Behandlung von nächtlichem Schnarchen bei Erwachsenen bestimmt.

Gegenanzeigen

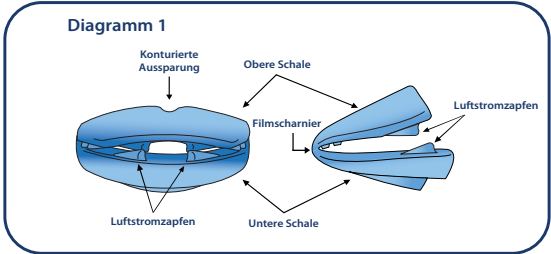
- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie mit zentraler Schlafapnoe diagnostiziert wurden.
- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie mit schweren Atemstörungen diagnostiziert wurden.
- ZQuiet® nicht verwenden bei lockeren Zähnen oder Zahnprothesen, kieferorthopädischen Implantaten, Vollprothesen oder fortgeschrittener Parodontose.
- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie mit Kiefergelenkerkrankungen diagnostiziert wurden und/oder an Kiefergelenkknackn oder Kiefergelenkschmerzen leiden.
- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie nicht mindestens 18 Jahre alt sind.

Warnhinweise

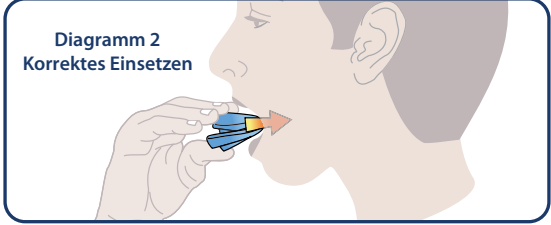
- Die Verwendung des ZQuiet® Produkts kann Folgendes verursachen:
- Zahnbewegungen oder Veränderungen der Bisslage.
 - Zahnfleisch- oder Zahnschmerzen.
 - Kiefergelenkschmerzen.
 - Obstruktion der Mundatmung.
 - Übermäßiger Speichelfluss.
 - Probleme beim Sprechen.

Anleitung

- Das Produkt vor der erstmaligen Verwendung reinigen. Nicht verwenden, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Vor dem Einlegen der Vorrichtung gründlich die Zähne putzen, um Karies und Parodontose vorzubeugen.



- Das Produkt mit der oberen Schale nach oben in Richtung Rachenwand einführen (siehe Diagramm 2). Die obere Schale ist an der konturierten Aussparung in der vorderen Mitte (Diagramm 1) zu erkennen. Der Unterkiefer sollte leicht von der normalen Position vorgeschoben werden.



- Das ZQuiet® Produkt am Morgen herausnehmen und die einfachen Reinigungsanweisungen befolgen.

Mögliche Nebenwirkungen

- Die Verwendung des ZQuiet® Produkts kann die folgenden Reaktionen hervorrufen, die als normal erachtet werden und sich nach längerem Gebrauch von selbst legen sollten:
- Druck gegen die Schneidezähne.
 - Würg- oder Hustenreiz.
 - Übermäßiger Speichelfluss.
 - Herausfallen des ZQuiet® Produkts während des Schlafens.
 - Gefühl von Bissveränderung.
- Bei stechenden oder länger als zwei Stunden nach dem Gebrauch anhaltenden Schmerzen sollte die Verwendung eingestellt und ein Zahnarzt konsultiert werden.

Reinigungsanleitung

ZQuiet® ist nur für die Verwendung an einem Patienten bestimmt und sollte nach jedem Gebrauch gereinigt werden, um die Ansammlung von schädlichen Keimen und Bakterien zu verhindern. Das ZQuiet® Mundstück wie folgt reinigen:

- Mithilfe einer Zahnbürste alle Oberflächen mit sehr warmem Wasser und ein wenig milder Seife oder Reinigungsmittel abbürsten.
- Mit klarem Wasser gründlich abspülen, um alle Seifenreste zu entfernen.
- Nach dem Abwaschen übermäßiges Wasser abschütteln und mit einem weichen, sauberen Tuch abtrocknen.
- ZQuiet® im mitgelieferten Kästchen bei Zimmertemperatur aufbewahren.

Tips zur Verbesserung des Tragekomforts

- Möglicherweise bedarf das Tragen des ZQuiet® Produkts einer gewissen Gewöhnungszeit. Möglicherweise schmerzt die Kiefermuskulatur vorübergehend, ähnlich wie ein Muskelkater nach einer neuen Sportübung.
- Erstmalige Anwender können das Produkt eine Minute lang in heißes Leitungswasser einweichen, um es vor dem Einsetzen in den Mund etwas weicher zu machen.
 - Es wird empfohlen, das Produkt in der Gewöhnungsphase für kurze Zeiträume am Tag zu tragen. Tragen Sie das ZQuiet® Produkt zum Beispiel für 20 – 30 Minuten beim Lesen oder Fernsehen.
 - Das ZQuiet® Produkt lässt sich mit einer kleinen Schere zurechtschneiden, um die Passform und den Komfort zu verbessern. Nach dem Zurechtschneiden alle rauen Kanten mit einer Nagelfeile oder einem Schmirgel glätten, um Zahnfleischreizungen vorzubeugen.
- Möglicherweise fühlt sich der Unterkiefer beim Aufwachen am Morgen weiterhin nach vom verschoben an. Dieses Gefühl dürfte sich innerhalb der nächsten Stunde allmählich legen. Bei stechenden oder länger als zwei Stunden nach dem Gebrauch anhaltenden Schmerzen sollte die Verwendung eingestellt und ein Zahnarzt konsultiert werden.

Hergestellt von:

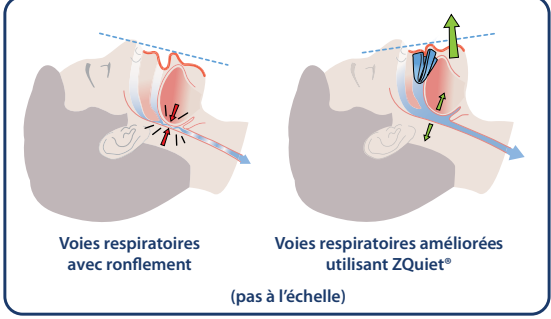
ZQuiet®
5247 Shelburne Rd., Suite 204
Shelburne, VT 05482
U.S.A.

Copyright © 2012 Sleeping Well, LLC. Alle Rechte vorbehalten
ZQuiet® ist eine eingetragene Marke von Sleeping Well, LLC.
Patente angemeldet
ZQI-FA 01.12

Mode d'emploi et entretien

Comment fonctionne ZQuiet®

Le ronflement est une vibration des tissus mous contre le fond de la gorge. Lorsque nous dormons, la langue se relâche et bloque en partie les voies respiratoires, ce qui entraîne une vibration, ou ronflement, lors du passage de l'air. L'appareil ZQuiet® repositionne votre mâchoire inférieure légèrement vers l'avant, ce qui améliore le passage de l'air et réduit les vibrations des tissus mous dans la gorge.



Indications

L'appareil anti-ronflement ZQuiet® est destiné au traitement des ronflements nocturnes chez l'adulte.

Contre-indications

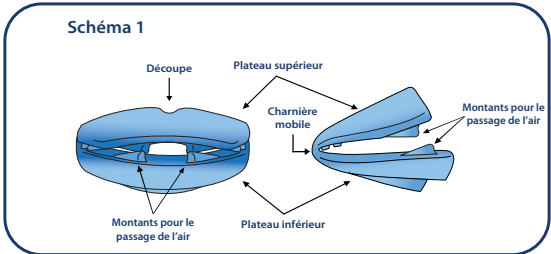
- N'utilisez pas ZQuiet® si vous avez été diagnostiqué(e) comme souffrant d'apnée centrale du sommeil.
- N'utilisez pas ZQuiet® si vous avez été diagnostiqué(e) comme souffrant de troubles respiratoires graves.
- N'utilisez pas ZQuiet® si vous avez des dents qui bougent, un plombage/ une couronne qui bouge, si vous portez un appareil dentaire d'orthodontie, une prothèse dentaire complète (dentier) ou si vous avez une maladie parodontale avancée.
- N'utilisez pas ZQuiet® si vous avez été diagnostiqué(e) comme souffrant de troubles de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM), si votre mâchoire craque et/ou si vous avez des douleurs au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire.
- N'utilisez pas ZQuiet® si vous avez moins de 18 ans.

Avertissements

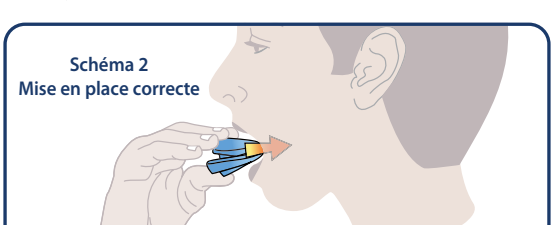
- L'utilisation de ZQuiet® peut entraîner :
- un mouvement des dents ou des modifications de l'occlusion dentaire ;
 - des douleurs au niveau des gencives ou des dents ;
 - des douleurs au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire ;
 - une obstruction de la respiration buccale ;
 - une production excessive de salive ;
 - une difficulté à parler.

Instructions

- Nettoyez l'appareil avant sa première utilisation. Ne l'utilisez pas si une partie quelconque est endommagée ou manquante.
- Nettoyez bien vos dents avant de mettre votre appareil dans la bouche, et ceci afin de prévenir les caries et les problèmes parodontaux.



- Introduisez l'appareil dans votre bouche, le plateau supérieur se trouvant en haut, tout en le dirigeant vers l'arrière de votre gorge (cf. schéma 2). La découpe située à l'avant-centre (schéma 1) permet d'identifier facilement le plateau supérieur. Vous devriez remarquer que votre mâchoire inférieure est légèrement poussée vers l'avant par rapport à sa position normale.



- Le matin, retirez votre appareil ZQuiet® et suivez les instructions faciles de nettoyage.

Effets secondaires possibles

- Il est possible que vous ressentiez certaines des réactions suivantes lors de l'utilisation de l'appareil ZQuiet®. Ces réactions sont normales et devraient disparaître avec une utilisation continue :
- il est possible que vous ressentiez une pression contre vos dents avant ;
 - il est possible que vous ayez une sensation d'enlèvement de vomir ou une forte envie de tousser ;
 - il est possible que votre production de salive augmente ;
 - il est possible que ZQuiet® soit éjecté ou retiré de la bouche par inadvertance pendant le sommeil ;
 - il est possible que vous ressentiez une sensation différente lorsque vous mordez.
- Si vous avez des douleurs vives ou persistantes qui durent plus de deux heures après l'utilisation de l'appareil, arrêtez d'utiliser ce dernier et contactez votre dentiste.

Instructions de nettoyage

- ZQuiet® est réservé à un usage par un seul patient et il doit être nettoyé après chaque utilisation afin de ne pas être contaminé par des germes ou des bactéries pathogènes.
- Pour nettoyer la pièce buccale ZQuiet®, veuillez suivre ces instructions simples :
- À l'aide d'une brosse à dents, frottez toutes les surfaces avec de l'eau très chaude et un petit peu de savon ou de détergent doux ;
 - Rincez soigneusement à l'eau chaude propre afin d'éliminer tout le savon ;
 - Une fois rincé, secouez pour éliminer l'excédent d'eau et séchez en tapotant à l'aide d'une serviette douce propre ;
 - Rangez le ZQuiet® à température ambiante dans l'étui fourni, prévu à cet effet.

Conseils en termes de confort

- Il est possible que vous ayez besoin d'une période d'adaptation pour le ZQuiet®. Les muscles de votre mâchoire pourront être temporairement douloureux, comme les courbatures susceptibles de se produire avec tout nouvel exercice physique.
- Les utilisateurs employant cet appareil pour la première fois peuvent le faire tremper dans de l'eau du robinet chaude pendant une minute afin de le ramollir légèrement avant de le placer dans la bouche.
 - Durant la période initiale d'adaptation, il est conseillé de porter cet appareil pendant de courtes périodes au cours des heures de veille. Portez le ZQuiet® pendant 20 à 30 minutes tandis que vous lisez ou que vous regardez la télé.
 - Vous pouvez retailer le ZQuiet® avec des ciseaux pour améliorer sa taille et son confort. Une fois taillé, utilisez une lime à ongles ou une lime émeri pour lisser les bords rêches et éviter ainsi toute irritation des gencives.
- Lors du réveil matinal, il est possible que vous ayez la sensation que votre mâchoire inférieure est plus en avant que d'habitude. Cette sensation devrait disparaître progressivement au cours de l'heure suivante. Si des douleurs vives ou persistantes durent plus de deux heures après l'utilisation de l'appareil, arrêtez de l'utiliser et contactez votre dentiste.

Fabriqué par :

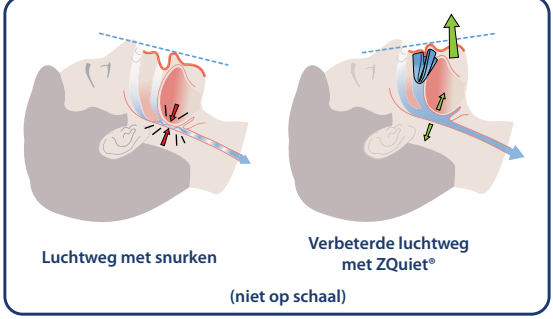
ZQuiet®
5247 Shelburne Rd., Suite 204
Shelburne, VT 05482
U.S.A.

Copyright © 2012 Sleeping Well, LLC. Tous droits réservés.
ZQuiet® est une marque déposée de Sleeping Well, LLC.
Brevets en instance
ZQI-FA 01.12

Gebruiksaanwijzing en onderhoud

Waarom ZQuiet® werkt

Snurken is het trillen van zacht weefsel tegen de achterkant van de keel. Als we slapen, ontspant de tong zich en sluit dan gedeeltelijk de luchtweg af, waardoor tijdens het in- en uitademen van lucht trillingen ontstaan (snurken). Het ZQuiet®-mondstuk verplaatst uw onderkaak enigszins naar voren, waardoor de stroming van de lucht wordt verbeterd en de trillingen van het zachte weefsel in de keel verminderen.



Indicaties voor gebruik

Het ZQuiet® anti-snurkmondstuk is bedoeld voor de behandeling van nachtelijk snurken bij volwassenen.

Contra-indicaties

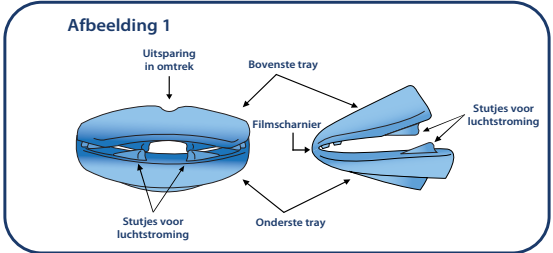
- Gebruik ZQuiet® niet als u gediagnosticeerd bent met centrale slaapapneu.
- Gebruik ZQuiet® niet als u gediagnosticeerd bent met ernstige ademhalingsstoornissen.
- Gebruik ZQuiet® niet als u loszittende tanden of kiezen, loszittende tandheelkundige restauraties, orthodontische hulpmiddelen, een volledige prothese of een parodontale aandoening hebt.
- Gebruik ZQuiet® niet als u gediagnosticeerd bent met een aandoening van het kaakgewricht, uw kaak klikt en/of als u pijn hebt in de kaakgewrichten.
- Gebruik ZQuiet® niet als u jonger bent dan 18 jaar.

Waarschuwingen

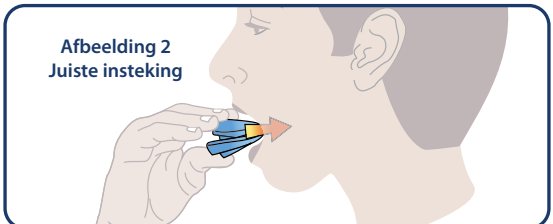
- Het gebruik van ZQuiet® kan leiden tot:
- Tandverplaatsing of veranderingen in tandheelkundige occlusie
 - Gevoelig tandvlees of gevoelige gebitselementen
 - Pijn of gevoeligheid in het kaakgewricht.
 - Obstructie van ademhaling door de mond.
 - Overmatige speekselproductie.
 - Moeite met praten.

Instructies

- Reinig het mondstuk vóór het eerste gebruik. Niet gebruiken als onderdelen beschadigd zijn of ontbreken.
- Om tandbederf en parodontale problemen te voorkomen, dient u uw tanden goed te reinigen voordat u het mondstuk inbrengt.



- Breng het mondstuk in met de bovenste tray naar boven en duw het naar de achterkant van uw keel (zie afbeelding 2). U kunt de bovenste tray herkennen aan de ronde uitsparing die zich voor in het midden bevindt (zie afbeelding 1). U zult merken dat de onderkaak zich enigszins naar voren beweegt vanuit de normale stand.



- 's Morgens verwijdert u het ZQuiet®-mondstuk en volgt u de eenvoudige reinigingsinstructies.

Mogelijke bijwerkingen

- Het is mogelijk dat u één of meer van de volgende reacties op ZQuiet® ervaart. Deze zijn normaal en worden verwacht met herhaald gebruik te verdwijnen:
- U kunt druk tegen uw voortanden voelen.
 - U kunt een kokhalzend gevoel of een drang om te hoesten ervaren.
 - U kunt een grotere speekselproductie hebben.
 - ZQuiet® kan tijdens de slaap worden uitgestoten of onbedoeld uit de mond worden verwijderd.
 - U kunt het gevoel hebben dat uw beet is veranderd.
- Als u een scherpe of aanhoudende pijn ervaart die langer dan twee uur na gebruik aanhoudt, moet u het gebruik staken en contact opnemen met uw tandarts.

Reinigingsinstructies

- ZQuiet® is uitsluitend voor gebruik door één patiënt en moet na ieder gebruik worden gereinigd om hem vrij te houden van schadelijke ziektekiemen en bacteriën.
- Vol deze eenvoudige instructies om het ZQuiet®-mondstuk te reinigen:
- Alle oppervlakken borstelen met een tandenborstel, goed warm water en een kleine hoeveelheid milde zeep of reinigingsmiddel.
 - Grondig spoelen met schoon, warm water om alle zeep te verwijderen.
 - Na het spoelen, overtollig water afschudden en met een zachte, schone doek droog deppen.
 - ZQuiet® bij kamertemperatuur in het meegeleverde etui bewaren.

Tips voor aanpassing en gemak

- Het is mogelijk dat u een periode van aanpassing met ZQuiet® nodig hebt. Uw kaakspieren kunnen tijdelijk gevoelig zijn, ongeveer zoals de spierpijn die je kunt krijgen na het doen van een nieuw sportuist training.
- Als u het mondstuk voor het eerst gebruikt, kunt u het gedurende één minuut in heet leidingwater laten weken om het enigszins zachter te maken voordat u het in de mond plaatst.
 - Het wordt aanbevolen om het mondstuk tijdens de aanpassperiode voor korte perioden overdag te dragen. Draag de ZQuiet® gedurende 20-30 minuten terwijl u leest of tv kijkt.
 - U kunt de ZQuiet® met een kleine schaar bijknippen voor een betere pasvorm en groter gemak. Gebruik na het bijknippen een nagelvrij of polijstplankje om ruwe randen glad te maken en irriterate van het tandvlees te voorkomen.
- Wanneer u 's morgens wakker wordt, kan de onderkaak nog enige tijd aanvoelen alsof hij verder dan normaal naar voren staat. Dit gevoel moet langzaam na ongeveer een uur verdwijnen. Als u een scherpe of aanhoudende pijn ervaart die langer dan twee uur na gebruik aanhoudt, moet u het gebruik staken en contact opnemen met uw tandarts.

Vervaardigd door:

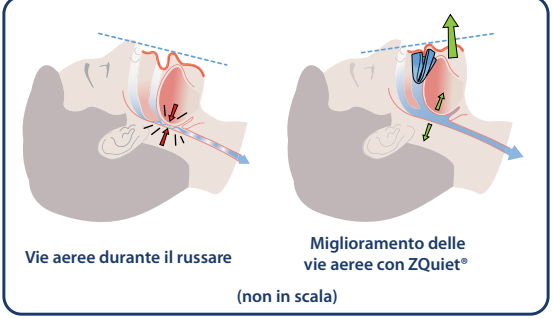
ZQuiet®
5247 Shelburne Rd., Suite 204
Shelburne, VT 05482
Verenigde Staten

Copyright © 2012 Sleeping Well, LLC. Alle rechten voorbehouden
ZQuiet® is een gedeponeerd handelsmerk van Sleeping Well, LLC.
Octrooien aangevraagd
ZQI-FA 01.12

Istruzioni per l'uso e la cura del dispositivo

Principio di funzionamento di ZQuiet®

Il russamento è una vibrazione dei tessuti molli contro la parte posteriore della gola. Mentre dormiamo, la lingua si rilassa e chiude parzialmente le vie aeree causando vibrazioni, o russamento, al passaggio dell'aria verso l'interno e verso l'esterno. Il dispositivo ZQuiet® riposiziona la mandibola leggermente in avanti, migliorando il flusso dell'aria e riducendo le vibrazioni dei tessuti molli nella gola.



Indicazioni per l'uso

Il dispositivo anti-russamento ZQuiet® è progettato per il trattamento del russare notturno negli adulti.

Controindicazioni

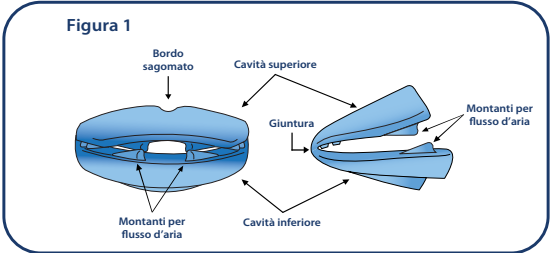
- Non utilizzare ZQuiet® se è stata diagnosticata un'apnea centrale nel sonno.
- Non utilizzare ZQuiet® se sono stati diagnosticati gravi disturbi respiratori.
- Non utilizzare ZQuiet® se si hanno denti che dondolano, lavori dentali allentati, apparecchi di ortodonzia, protesi totali o malattie parodontali avanzate.
- Non utilizzare ZQuiet® se sono state diagnosticate disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare (ATM), o se si soffre di mascella a scatto e/o dolore alle articolazioni della mandibola.
- Non utilizzare ZQuiet® in età inferiore a 18 anni.

Avvertenze

- L'uso di ZQuiet® può causare:
- Movimento dentale o variazioni nell'occlusione dentale.
 - Dolore gengivale o dentale.
 - Dolore o indolenzimento all'articolazione temporo-mandibolare.
 - Ostruzione della respirazione orale.
 - Eccessiva salivazione.
 - Difficoltà nel parlare.

Istruzioni

- Pulire il dispositivo prima dell'uso iniziale. Non utilizzare in caso di parti danneggiate o mancanti.
- Pulire bene i denti prima di inserire l'apparecchio per prevenire la carie e problemi parodontali.



- Inserire il dispositivo con la cavità superiore in alto verso la parte posteriore della gola (vedere la figura 2). Il bordo sagomato nella parte centrale superiore (figura 1) consente di identificare facilmente la cavità superiore. Si noti che la mandibola si sposta leggermente in avanti rispetto alla sua normale posizione.



- Al mattino, rimuovere il dispositivo ZQuiet® e seguire le semplici istruzioni di pulizia.

Possibili effetti collaterali

- L'utilizzo di ZQuiet® potrebbe dare origine ad alcune delle reazioni riportate di seguito. Si tratta di reazioni normali che solitamente scompaiono con l'uso:
- Sensazione di pressione contro i denti anteriori.
 - Sensazione di conati di vomito o stimolo a tossire.
 - Aumento della salivazione.
 - ZQuiet® potrebbe essere espulso o rimosso inavvertitamente dalla bocca durante il sonno.
 - Sensazione di alterazione nella chiusura della mandibola.
- Se si avverte dolore acuto o persistente per più di due ore dopo l'uso, interrompere l'uso del dispositivo e rivolgersi al proprio dentista.

Istruzioni per la pulizia

- ZQuiet® è progettato per l'uso da parte di un solo paziente e deve essere pulito dopo ogni utilizzo per evitare la formazione di pericolosi germi e batteri.
- Per pulire il dispositivo ZQuiet®, seguire queste semplici istruzioni:
- Utilizzando uno spazzolino da denti, strofinare tutte le superfici con acqua molto calda e una piccola quantità di sapone o detergente delicato.
 - Risciacquare bene con acqua calda pulita per rimuovere tutto il sapone.
 - Dopo il risciacquo, agitare per eliminare l'acqua in eccesso e asciugare tamponando con un panno morbido e pulito.
 - Conservare il dispositivo ZQuiet® a temperatura ambiente nell'apposita custodia in dotazione.

Suggerimenti per il comfort

- Potrebbe essere necessario un periodo di adattamento all'uso del dispositivo ZQuiet®. Un temporaneo indolenzimento potrebbe interessare i muscoli della mascella, come accade solitamente ai muscoli quando si prova un nuovo esercizio.
- Se è la prima volta che si utilizza il dispositivo, è possibile immergerlo per un minuto in acqua calda, in modo da ammorbidirlo leggermente prima dell'inserimento in bocca.
 - Durante il periodo iniziale, si raccomanda di indossare il dispositivo per brevi periodi di tempo durante il giorno. Inserire il dispositivo ZQuiet® per 20-30 minuti mentre si legge o si guarda la TV.
 - È possibile ritagliare ZQuiet® con delle pinzole forbici per migliorarne il comfort. Dopo questa operazione, utilizzare una limetta per le unghie per arrotondare eventuali bordi spigolosi ed evitare irritazioni alle gengive.
- Al risveglio al mattino, la mandibola potrebbe continuare a dare la sensazione di trovarsi più avanti del solito. Questa sensazione dovrebbe svanire lentamente nel corso delle ore successive. Se si avverte dolore acuto o persistente per più di due ore dopo l'uso, interrompere l'uso del dispositivo e rivolgersi al proprio dentista.

Fabbricato da:

ZQuiet®
5247 Shelburne Rd., Suite 204
Shelburne, VT 05482
U.S.A.

Copyright © 2012 Sleeping Well, LLC. Tutti i diritti riservati
ZQuiet® è un marchio registrato di Sleeping Well, LLC.
In attesa di brevetto
ZQI-FA 01.12

Instruções de utilização e cuidados

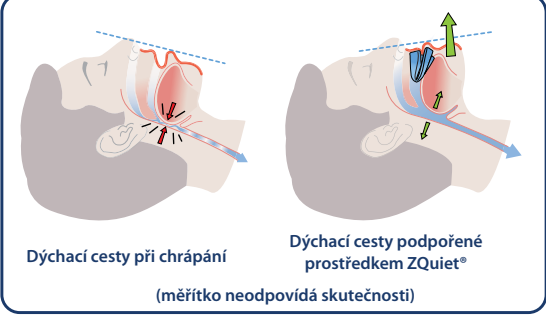
Porque é que ZQuiet® funciona

O ressonar consiste numa vibração efectuada pelos tecidos moles contra a parte posterior da garganta. Enquanto dormimos, a língua relaxa e fecha parcialmente as vias respiratórias provocando vibração, ou um ressonar, à medida que o ar passa para

Návod k použití a ošetřování

Jak prostředek ZQuiet® pracuje

Při chrápání vibruje měkká tkáň proti zadní části hrdla. Ve spánku máme volněný jazyk, který částečně uzavírá dýchací cesty a při průchodu vzduchu donírná a ven způsobuje vibraci (chrápání). Prostředek ZQuiet® posune vaši spánčí čelist mírně dopředu, čímž se zlepši průtok vzduchu a sníží se vibrace měkké tkáně v hrdle.



Indikace

Prostředek proti chrápání ZQuiet® je určen k léčbě nočního chrápání dospělých.

Kontraindikace

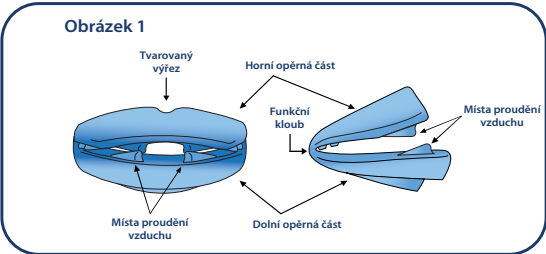
- Prostředek ZQuiet® nepoužívejte, pokud máte diagnostikovanou centrální spánkovou apnoe
- Prostředek ZQuiet® nepoužívejte, pokud máte diagnostikované závažné poruchy dýchání.
- Prostředek ZQuiet® nepoužívejte, pokud máte volněné zuby nebo plomby, rovnátka, kompletní umělý chrup nebo pokročilé periodontální onemocnění.
- Prostředek ZQuiet® nepoužívejte, pokud máte diagnostikované poruchy čelistního kloubu (TMD), máte zkušenosti s „lupáním“ čelisti a/nebo pokud vás boli kyčelní klouby.
- Prostředek ZQuiet® nepoužívejte, pokud jste mladší 18 let.

Varování

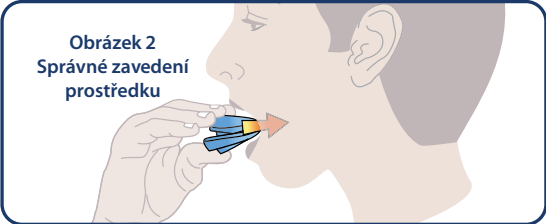
- Při používání prostředku ZQuiet® může dojít:
 - k posunu zubu nebo ke změnam zubní okluze,
 - k podráždění dásní nebo zubů,
 - k bolesti nebo podráždění čelistního kloubu,
 - k obstrukci ústních dýchacích cest,
 - k nadměrnému slinění,
 - k potížím s mluvením.

Instrukce

- Před prvním použitím prostředek očistěte. Pokud jsou některé části poškozeny nebo chybí, prostředek nepoužívejte.
- Před zavedením prostředku si důkladně vyčistěte zuby. Předejdete tak vzniku zubního kazu a problémům s dásněmi.



- Zasuňte prostředek tak, aby horní opěrná část směřovala k zadní části vašeho hrdla (viz obrázek 2). Horní opěrnou část poznáte snadno, protože má vepředu uprostřed tvarovaný výřez (viz obrázek 1). Měli byste pocítit, jak se spodní čelist posune mírně dopředu ze své normální polohy.



- Ráno prostředek ZQuiet® vyjměte a postupujte podle pokynů pro snadné čištění.

Možné nežádoucí účinky

Při použití prostředku ZQuiet® můžete zaznamenat některé z následujících reakcí. Tyto reakce jsou běžné a při pravidelném používání prostředku by měly vymizet:

- Můžete cítit tlak působící proti předním zubům.
- Můžete mít pocit na zvracení nebo potřebu kašlat.
- Může u vás docházet k nadměrnému slinění.
- Během spánku může dojít k vysunutí nebo bezděčnému vypadnutí prostředku ZQuiet® z úst.
- Můžete mít pocit, že se vám změnil skus.

Pokud pocítíte ostrou bolest nebo pokud bolest přetrvává více než dvě hodiny po použití prostředku, měli byste jej přestat používat a kontaktovat svého zubního lékaře.

Pokyny k čištění

Prostředek ZQuiet® je určen pouze pro jednoho pacienta a po každém použití se musí vyčistit, aby se udržoval bez škodlivých mikrobusů a bakterií.

Náustek ZQuiet® vyčistěte podle těchto jednoduchých pokynů:

- Všechny povrchy vydrhněte zubním kartáčkem pomocí teplé vody a malého množství jemného mýdla nebo čistícího prostředku.
- Pečlivě opláchněte čistou teplou vodou a odstraňte všechno mýdlo.
- Po opláchnutí oteplejte všechnu zbývající vodu a měkčkým čistým ručníkem prostředek osušte.
- Prostředek ZQuiet® uchovávejte při pokojové teplotě v dodaném pouzdře.

Typy pro zvýšení komfortu pacienta

Než si na prostředek ZQuiet® zvyknete, můžete to určitou dobu trvat. Můžete mít dočasné podráždění svaly čelisti (podobně může být podráždění i svalstvo při nácivku nové fyzické aktivity).

- Uživatelé, kteří používali prostředek poprvé, jej mohou na jednu minutu namočit do teplé vody z kohoutku, a tak prostředek před zasunutím do úst navlhčit.
- Během počátečního období adaptace doporučujeme prostředek nosit v kratších intervalech v bdělém stavu. Když čtete nebo když sledujete televizi, zasuňte si prostředek ZQuiet® na 20-30 minut do úst.
- Prostředek ZQuiet® můžete zastihnout malými nůžkami, aby vám lépe a pohodlněji seděl. Po zastihnutí použijte pilník na nehty nebo smirkovou destičku a vyhleďte všechny ostré okraje, aby nedošlo k podráždění dásní.

Ráno po procnutí můžete mít pocit, že vaše spodní čelist zůstala víc vepředu než obvykle. Tento pocit by měl přibližně do hodiny pomalu zmizet. Pokud pocítíte ostrou bolest nebo pokud bolest přetrvává více než dvě hodiny po použití prostředku, měli byste jej přestat používat a kontaktovat svého zubního lékaře.

Vyrábí:

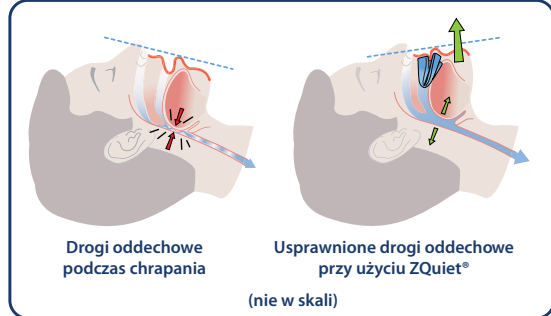
ZQuiet®
5247 Shelburne Rd., Suite 204
Shelburne, VT 05482
USA

Copyright © 2012 Sleeping Well, LLC. Všechna práva vyhrazena. ZQuiet® je registrovaná ochranná známka společnosti Sleeping Well, LLC. Patenty ve schvalovacím fízení. ZQI-FA 01.12

Instrukcja użycia i pielęgnacji

Dlaczego ZQuiet® działa

Podczas chrapania tkanka miękką wibruje, uderzając w tylną ścianę gardła. Podczas snu rozluźniony język częściowo zamyka drogi oddechowe, powodując wibracje lub chrapanie podczas wdechania i wydechania powietrza. Urządzenie ZQuiet® ustawia żuchwę lekko do przodu, usprawniając przepływ powietrza i redukując wibracje tkanki miękkiej w gardle.



Wskazania do użycia

Urządzenie przeciw chrapaniu ZQuiet® jest przeznaczone do leczenia nocnego chrapania u dorosłych.

Przeciwwskazania

- Nie należy używać ZQuiet® w przypadku zdiagnozowanego centralnego bezdechu sennego.
- Nie należy używać ZQuiet® w przypadku zdiagnozowanych ostrych zaburzeń oddychania.
- Nie należy używać ZQuiet® w przypadku braku uzębienia, luźnych protez stomatologicznych, aparatów ortodontycznych, protezy całkowitej lub zaawansowanej choroby przyzębia.
- Nie należy używać ZQuiet® w przypadku zdiagnozowanych zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego, przeszkakiwania zębów i/lub bólu w stawach żuchwy.
- Nie należy używać ZQuiet® u osób poniżej 18 roku życia.

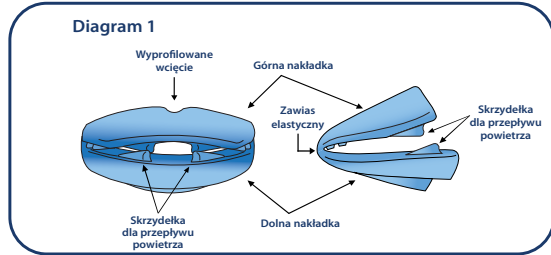
Ostrzeżenia

Użyte ZQuiet® może powodować:

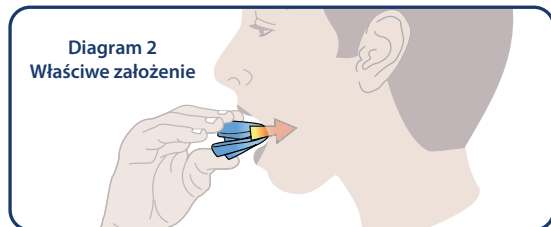
- Przesunięcia zębów lub zmiany zgryzu.
- Bolesność dąsłęb lub zębów.
- Ból lub bolesność stawu skroniowo-żuchwowego.
- Utrudnione oddychanie przez usta.
- Nadmierne wydzielanie śliny.
- Trudność z wymową.

Instrukcje

- Przed wstępnym użyciem należy oczyścić urządzenie. Nie należy używać, jeśli którakolwiek część jest uszkodzona lub jeśli jej brakuje.
- Przed założeniem należy dokładnie umyć zęby w celu zapobiegania próchnicy i chorób przyzębia.



- Włożyc urządzenie skierowane górną nakładką do góry w stronę tylnej części gardła (patrz diagram 2). Dzięki wypoflowanemu wcięciu znajdującemu się w środkowej, przedniej części (diagram 1) łatwo można zidentyfikować górną nakładkę. Należy zauważyć, że żuchwa przesunie się lekko do przodu w stosunku do normalnej pozycji.



- Rano należy usunąć ZQuiet® i postępować zgodnie z instrukcjami łatwego czyszczenia.

Możliwe skutki uboczne

Mogą wystąpić niektóre z następujących reakcji na urządzenie ZQuiet®. Są to objawy normalne, które powinny ustąpić w miarę użycia:

- Może wystąpić odczuwanie ucisk na przednie zęby.
- Może wystąpić uczucie dławienia lub silna chęć kaszlu.
- Może wystąpić nadmierne wydzielanie śliny.
- Urządzenie ZQuiet® może zostać wyrzucone lub nieumyślnie usunięte z ust podczas snu.
- Może wystąpić odczucie zmiany zgryzu.

W przypadku wystąpienia ostrego lub uporczywego bólu trwającego ponad dwie godziny, należy przerwać użycie i skontaktować się ze stomatologiem.

Instrukcje czyszczenia

ZQuiet® jest urządzeniem do użycia wyłącznie u jednego pacjenta, należy je czyścić po każdym użyciu, aby było wolne od szkodliwych zarazków i bakterii.

Podczas czyszczenia wkładki ZQuiet® należy postępować zgodnie z poniższymi, prostymi instrukcjami:

- Przy użyciu szceteczki do zębów wyszorować wszystkie powierzchnie, używając ciepłej wody i niewielkiej ilości łagodnego mydła lub detergentu.
- Dokładnie opłukać w czystej, ciepłej wodzie w celu zmycia mydła.
- Po oplukaniu strząsnąć nadmiar wody, a następnie wytrzeć miękkim, czystym ręcznikiem.
- ZQuiet® uchowywać przy izbovej teplotie v dodanym obale.

Instrukcje czyszczenia

ZQuiet® jest urządzeniem do użycia wyłącznie u jednego pacjenta, należy je czyścić po każdym użyciu, aby było wolne od szkodliwych zarazków i bakterii.

Podczas czyszczenia wkładki ZQuiet® należy postępować zgodnie z poniższymi, prostymi instrukcjami:

- Przy użyciu szceteczki do zębów wyszorować wszystkie powierzchnie, używając ciepłej wody i niewielkiej ilości łagodnego mydła lub detergentu.
- Dokładnie opłukać w czystej, ciepłej wodzie w celu zmycia mydła.
- Po oplukaniu strząsnąć nadmiar wody, a następnie wytrzeć miękkim, czystym ręcznikiem.
- ZQuiet® uchowywać przy izbovej teplotie v dodanym obale.

Wskazywać, jak osiągnąć komfort

Może wystąpić okres dostosowania się do urządzenia ZQuiet®. Mięśnie żuchwy mogą być czasowo obolałe, jak w przypadku bólu mięśni występującego po wdrożeniu nowych ćwiczeń fizycznych.

- Podczas pierwszego zastosowania można zamoczyć urządzenie przez minutę w ciepłej, bieżącej wodzie w celu jego zmiękczenia przed użyciem.
- Podczas początkowego okresu dostosowywania się zalecane jest noszenie urządzenia przez krótki okres czasu po przebudzeniu. Należy zauważyć ZQuiet® na 20-30 minut podczas czyszenia lub oglądania telewizji.
- Można przynacić urządzenie ZQuiet® małymi nóżkami w celu lepszego dopasowania i komfortu. Po przycięciu należy wygładzić wszelkie nierówne krawędzie pilnikiem do paznokci metalowym lub papierowym w celu uniknięcia podrażnienia dąsnek.

Po przebudzeniu rano możliwe jest odczuwanie lekkiego wysunięcia żuchwy. Odczucie to powinno ustąpić mniej więcej w ciągu godziny. W przypadku wystąpienia ostrego lub uporczywego bólu trwającego ponad dwie godziny, należy przerwać użycie i skontaktować się ze stomatologiem.

Vyrábí:

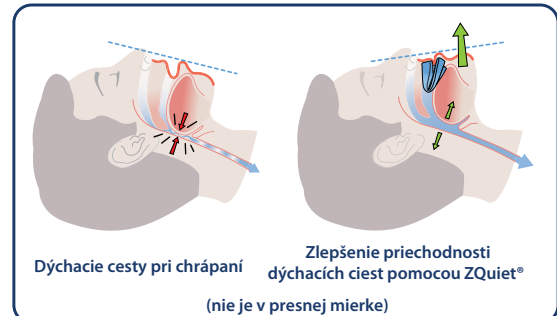
ZQuiet®
5247 Shelburne Rd., Suite 204
Shelburne, VT 05482
USA.

Copyright © 2012 Sleeping Well, LLC. Wszelkie prawa zastrzeżone ZQuiet® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Sleeping Well, LLC. Patenty zjogzbozny ZQI-FA 01.12

Návod na použitie a starostlivosť

Prečo ZQuiet® funguje

Chrápánie vzniká vibráciou mäkkých tkanív v zadnej časti hrdla. Počas spánku sa jazyk uvoľní a čiastočne zatvorí dýchacie cesty, čo spôsobuje vibrácie, alebo chrápánie, pri prechode vzduchu dovnútra a von. Pomôcka ZQuiet® premiestni vašu spodnú čeľusť trochu dopredu a zlepši prúdenie vzduchu, čím znižuje vibrácie mäkkých tkanív v hrdle.



Indikácie použitia

Pomôcka proti chrápaniu ZQuiet® je určená na liečbu nočného chrápania u dospelých.

Kontraindikácie

- Nepoužívajte ZQuiet®, ak vám bol diagnostikovaný syndróm spánkového apnoe centrálneho typu.
- Nepoužívajte ZQuiet®, ak vám boli diagnostikované závažné poruchy dýchacích ciest.
- Nepoužívajte ZQuiet®, ak máte uvoľnené zuby, uvoľnené protézdy, ortodontické pomôcky, úplnú protezu alebo pokročilú periodontitídu.
- Nepoužívajte ZQuiet®, ak vám boli diagnostikované poruchy čelustného klbu (TMD), ak vám cvakajú čeluste, alebo ak pocítujete bolesti čelustných klbov.
- Nepoužívajte ZQuiet®, ak máte menej ako 18 rokov.

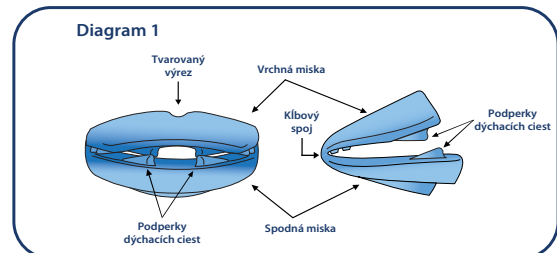
Upozornenia

Používanie ZQuiet® môže spôsobovať:

- Pohyb zubov alebo zmeny zgryzu zubov.
- Bolesť dásien alebo zubov.
- Bolesť alebo bolestivosť čelustného klbu.
- Obmedzenie pri dýchaní ústami.
- Nadmerné slinenie.
- Problémy s rečou.

Pokyny

- Pomôcku pred použitím vyčistite. Nepoužívajte, ak sú niektoré diely poškodené alebo chýbajú.
- Pred vložením pomôcky si dôkladne vyčistite zuby na prevenciu zubného kazu a periodontálnych problémov.



- Vložte si pomôcku s hornou náložkou nahor smerom k zadnej strane hrdla (pozri diagram 2). Tvarovaný výřez vpredu v strede (diagram 1) jasne identifikuje hornú misku. Mali by ste si všimnúť, že spodná možná zidentifikovať górnú nákladkę. Należy zauważyć, że żuchwa przesunie się lekko do przodu w stosunku do normalnej polohe.



- Ráno si pomôcku ZQuiet® vyberte a ďalej postupujte podľa pokynov na čistenie.

Možné vedľajšie účinky

Pri používaní môžete pocítiť niektoré z nasledujúcich reakcií na ZQuiet®. Sú bežné a pri ďalšom používaní by mali ustúpiť:

- Môžete cítiť tlak na predné zuby.
- Môžete pociťovať pocit nutkania na grganie alebo kašľanie.
- Môže sa vám zintenzívniť slinenie.
- ZQuiet® môže byť vyhodnený alebo neúmyselne vypadnúť z úst počas spánku.
- Môžete pocítiť zmeny vnemov pri hrození.

Ak pocítite ostrú alebo pretrvávajúcu bolesť trvajúcu dlhšie ako dve hodiny po použití, prestaňte pomôcku používať a obráťte sa na zubného lekára.

Pokyny na čistenie

ZQuiet® je určený len na použitie pre jedného pacienta a po každom použití sa musí vyčistiť, aby bol bez škodlivých mikrobusů a bakterií.

Pri čistení náustku ZQuiet® sa nadte nasledujúcimi jednoduchými pokynmi:

- Keľkou na zub vydrhněte všetky povrchy veľmi teplou vodou a malým množstvom jemného mydla alebo saponátu.
- Dokladne opláchnite čistou teplou vodou, aby ste odstránili všetko mydlo.
- Po opláchnutí straste všetku prebytočnú vodu a osušte mäkkým čistým uterákom.
- ZQuiet® uchovávať pri izbovej teplotie v dodanom obale.

Typy na zvýšenie pohodlia

Pri používaní ZQuiet® je možné určité návykové obdobie. Svaly čelusti môžete pocítovať prechodnú bolesť, podobnú bolesti svalov keď skústate nové cviky.

- Pri prvom používaní si pomôcku môžete na jednu minútu namočiť do horúcej vody, aby ste pomôcku pred vložením do úst trochu zmäkčili.
- Počas úvodného obdobia použitia môžete zažiť bolesť alebo podráždenie po krátky čas, keď ste v bdelom stave. Vložte si ZQuiet® na 20-30 minút pri čítaní alebo sledovaní televízie.
- ZQuiet® si môžete jemne upravít nůžkami na zlepšenie dosiadnutia a pohodlia. Po jemnej úprave pilníkom alebo papierom na brúsenie na nechty vyhleďte drsné hrany, aby ste predišli podráždeniu dásien.
- Po zbudnutí ráno môžete pocítovať, že spodná čeľusť je aj naďalej viac vpredu než obvykle. Tento pocit by mal pomaly ustápiť približne počas nasledujúcich hodín. Ak pocítite ostrú alebo pretrvávajúcu bolesť trvajúcu dlhšie ako dve hodiny po použití, prestaňte pomôcku používať a obráťte sa na zubného lekára.

Vyróba:

ZQuiet®
5247 Shelburne Rd., Suite 204
Shelburne, VT 05482
USA

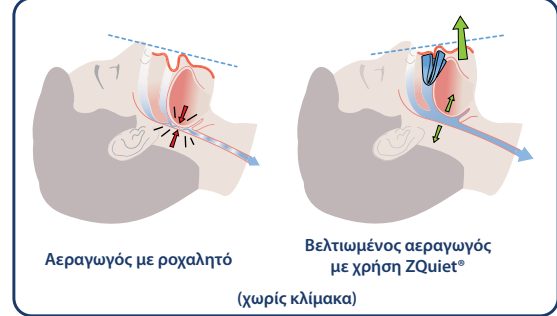
Copyright © 2012 Sleeping Well, LLC. Všetky práva vyhradené. ZQuiet® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Sleeping Well, LLC. Boli podané patentové príhlášky ZQI-FA 01.12

Copyright © 2012 Sleeping Well, LLC. Minden jog fenntartva. ZQuiet® e regisztrirana tŕgyrovka marka na Sleeping Well, LLC. Ekrpomeón dílmárkosa európeiténycs ZQI-FA 01.12

Οδηγίες για χρήση και φροντίδα

Γιατί το ZQuiet® ενεργεί ουσιαστικά

Το ροχαλιτό είναι μια δόνηση του μαλακού ιστού στο πίσω μέρος του λαιμού. Καθώς κοιμάστε, η γλώσσα χαλαρώνει και αποκλείει μερικώς τον αεραγωγό προκαλώντας δόνηση, η ροχαλιτό, καθώς ο αέρας περνάει προς τα μέσα και προς τα έξω. Η ουσκία ZQuiet® αναποδοτρέπει την κάτω γνάθο ελαφρώς προς τα μπροστά, βελτιώνοντας την ροή του αέρα και μειώνοντας τις δονήσεις στον μαλακό ιστό στο λαιμό.



Ενδείξεις χρήσης

Η ουσκία κατά το ροχαλιτό ZQuiet® προορίζεται για τη θεραπεία του ροχαλιτού κατά τη διάρκεια της νύχτας σε ενήλικες.

Αντενδείξεις

- Μην χρησιμοποιείτε το ZQuiet® εάν έχετε διαγνωστεί με Υπνική άπνοια.
- Μην χρησιμοποιείτε το ZQuiet® εάν έχετε διαγνωστεί με οξείες αναπνευστικές διαταραχές.
- Μην χρησιμοποιείτε το ZQuiet® εάν έχετε χαλαρά δόντια, χαλαρή οδοντοστομία, οδονταρκα ορθοδοντικής, πλήρης μαεσά ή προχωρημένη περιοδοντική ασθενεία.
- Μην χρησιμοποιείτε το ZQuiet® εάν έχετε διαγνωστεί με σύνδρομο κροταφωγοσθικής άρθρωσης (ΤΜΔ), εάν εκούτε «κλικ» κατά το θύνημα/ κλείσιμο της γνάθου και/ή εάν έχετε πόνο στις αρθρώσεις της γνάθου.
- Μην χρησιμοποιείτε το ZQuiet® εάν είστε άτομο ηλικίας κάτω των 18 ετών.

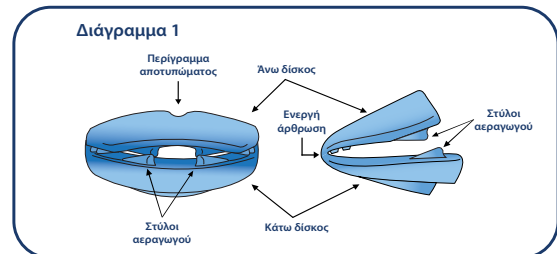
Προειδοποιήσεις

Η χρήση του ZQuiet® μπορεί να προκαλέσει:

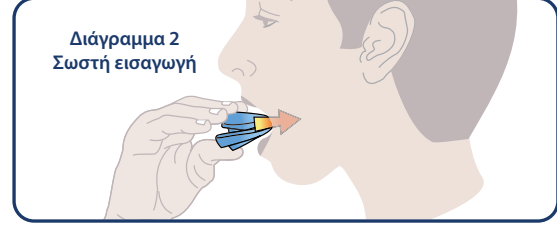
- Μετακίνηση δοντιών ή αλλαγές στη σύγκλιση των δοντιών.
- Φασακό ή οδοντικό άλγος.
- Πόνο ή άλγος στην κροταφωγοσθική άρθρωση.
- Αίσθησής αναπνοής από το στόμα.
- Υπερβολική σialόρροια.
- Δυσκολία άρθρωσης λόγου.

Οδηγίες

- Καθαρίστε τη ουσκία πριν την αρχική χρήση. Μην τη χρησιμοποιείτε εάν οποιαδήποτε μέρη της είναι φθαρμένα ή λείπουν.
- Καθαρίστε το δόντα σας ουσά πριν την εισαγωγή της ουσκίας ώστε να αποφευχές αλλοίωση των δοντιών και περιοδοντικά προβλήματα.



- Εισαγάγετε τη ουσκία με τον άνω δίσκο πάνω προς το πίσω μέρος του λαιμού σας (δείτε το διαγράμμα 2). Το περιήμα αποτυματιστό που βρίσκεται μπροστά στο κέντρο (διάγραμμα 1) σας βοηθά στην εύκολη αναγνώριση του άνω δίσκου. Πρέπει να παρατηρήσετε ότι η κάτω γνάθος μετακινείται ελαφρά προς τα μπροστά από τη φυσιολογική της θέση.



- Το πρωί, βγάλτε τη ουσκία ZQuiet® και ακολουθήστε τις εύκολες οδηγίες καθαρισμού.

Πιθανές παρενέργειες

Μπορεί να έχετε μια από τις ακόλουθες αντιδράσεις στο ZQuiet®. Είναι φυσιολογικές και θα πρέπει να αποφευχθούν με τη συνεχή χρήση:

- Μπορεί ναιώσετε πίεση στα μπροστά δόντια.
- Μπορεί ναιώσετε αίσθηση πνιγμού ή να θέλετε να βήξετε.
- Μπορεί να έχετε σialόρροια.
- Το ZQuiet® μπορεί να πεταχτεί ή να βγει ακούσια από το στόμα σας κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Μπορεί ναιώσετε ότι αλλάζει η αίσθηση στο δάγκωμα σός.

Εάνιώσετε ούη ή επίμονο πόνο κατά τη διάρκεια του περιoότερου από δύο ώρες μετά τη χρήση, θα πρέπει να σταματήσετε τη χρήση και να επισκωνηθήστε με τον οδοντίατρό σας.

Οδηγίες καθαρισμού

Το ZQuiet® προορίζεται για χρήση σε έναν ασθενή μόνο και θα πρέπει να το καθαρίζετε μετά από κάθε χρήση ώστε να διατηρείται χωρίς επικίνδυνα μικρόβια και βακτήρια.

Για να καθαρίσετε τη ουσκία στάματος ZQuiet® ακολουθήστε αυτές τις απλές οδηγίες:

- Χρησιμοποιώντας μια οδοντοβούρτσα, τρίψτε όλες τις επιφάνειες με πολύ ζεστό νερό και μια μικρή ποσότητα ήπιου απορρυπαντικού απορρυπαντικού.
- Ξεπλάνετε προσεκτικά με ζεστό, καθαρό νερό για να απομακρύνετε όλο το σαπούνι.
- Αφού το ξεπλύνετε, πιναέξτε όποια υπερβολική ποσότητα νερού και στεγνώστε με μια αποξηνιστική πετσέτα.
- Αποθηκεύστε το ZQuiet® σε θερμοκρασία δωματίου στην παρεργόμενη θήκη.

Συμβουλές για την άνεση σας

Μπορεί να περάσετε μια περίοδο προσαρμογής στο ZQuiet®. Οι μύς του σκαγιού σας μπορεί ναιώσουν προσωρινά άλγος, όπως το άλγος πουιώσετε στους μύες όταν προσπαθείτε μια νέα ασκηση.

- Οι χρήστες την πρώτη φορά εμπιστεύουν τη ουσκία σε ζεστό νερό από τη βρύση για ένα λεπτό ώστε να μαλακώσει ελαφρώς η ουσκία πριν τη βάλουν στο στόμα τους.
- Κατά την αρχική περίοδο, μέχρι να τη συνήθεψτε, σας συνιστούμε να φοράτε τη ουσκία για τις μικρές χρονικές περιόδους κατά τις δύο ώρες που είστε ξύπνιοι. Εισαγάγετε το ZQuiet® για 20-30 λεπτά ένα διάβαξτε ή βλέπετε τηλεόραση.
- Μπορείτε να κόψετε το ZQuiet® χρησιμοποιώντας ένα μικρό ψαλίδι για να βελτιώσετε την εφαρμογή και την άνεση. Αφού το κόψετε, χρησιμοποιήστε μια μεταλλική λίμα για να κόψετε γωνίες ή να χάσετε λίμα για να απαλύνετε όποιας σμυλινές άκρες και να αποφευχές τον ερεθισμό των ούλων σας. Όταν χρησιμοποιείτε το πρωί, η κάτω γνάθος μπορεί ναιώσει πιο μπροστά από τα άλλα δόντια αλλά αυτό είναι αναπόφευκτο. Η αίσθηση αυτή θα πρέπει να φύγει από από τη επόμενη ώρα ή τοοο περίπου. Εάνιώσετε ούη ή επίμονο πόνο κατά τη διάρκεια του περιoότερου από δύο ώρες μετά τη χρήση, θα πρέπει να σταματήσετε τη χρήση και να επισκωνηθήστε με τον οδοντίατρό σας.