

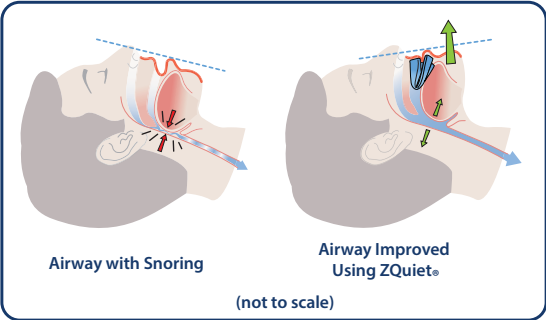
Instructions for Use and Care

Indications for Use

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

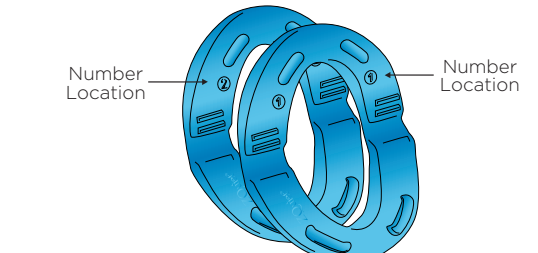
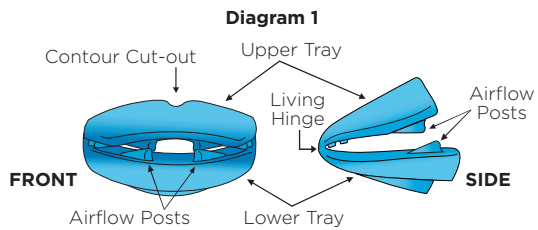
Why ZQuiet® Works

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, widening the airway to improve airflow and eliminate the snoring noise.

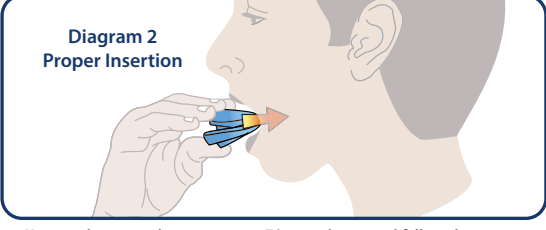


Instructions for Use

- Take a few moments to familiarize yourself with the various features of ZQuiet®, (see Diagram 1) Clean each device prior to initial use (follow instructions below).
- Identify Device #1 and Device #2 by the number on the underside of the upper tray, (see Diagram 1)



- Start with Device #1 your first night. Before sleep, place ZQuiet® in your mouth.
- When inserting ZQuiet®, hold the mouthpiece in the folded position with the upper tray facing up. Insert ZQuiet® with the hinge towards the rear of your mouth (see Diagram 2) allowing your teeth to settle into the upper and lower trays. You should notice that your lower jaw moves slightly forward of its normal position.
- If your snoring noise stops, continue using Device #1. If, after three nights using Device #1, your snoring noise has not stopped, use Device #2, which advances your lower jaw slightly more than Device #1.



- Upon waking, gently remove your ZQuiet® device and follow the recommended cleaning and storage instructions.

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.
- Initially, try wearing the device for short periods of time during waking hours. Insert ZQuiet® for 20-30 minutes while reading or watching TV.
- If your jaw muscles are particularly sore, take a night off.
- 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.

Cleaning Instructions

Clean your ZQuiet®, each morning to minimize harmful germs and bacteria as follows:

- 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.

Important: Do not soak ZQuiet® in mouthwash, especially if it contains alcohol.

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 an urge to cough.
- You may experience increased salivation.
- ZQuiet® may be inadvertently removed from the mouth during sleep.
- Upon waking in the morning, the lower jaw may continue to feel more forward than usual or you may experience a sensation of bite change. This should go away shortly after the next hour.

If you experience sharp or persistent pain lasting more than two hours after use, you should discontinue use and contact your dentist.

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.

Manufactured by:

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

Copyright © 2014 Sleeping Well, LLC. All Rights Reserved
ZQuiet® is a Registered Trademark of Sleeping Well, LLC.
U.S. Patent #8166976, Foreign Patents Pending
ZQFA-IFU 04.14

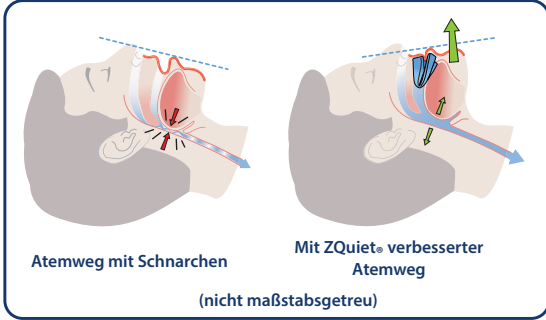
Gebrauchsanleitung und Pflege

Indikationen

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

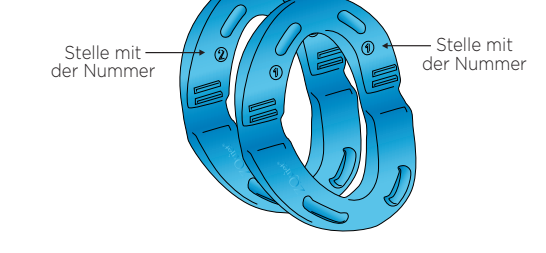
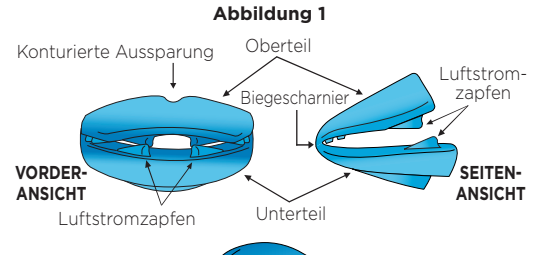
Warum ZQuiet® funktioniert

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



Gebrauchsanleitung

- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich mit den verschiedenen Merkmalen des ZQuiet®, vertraut zu machen. (Siehe Abbildung 1) Das Produkt muss vor jeder neuen Verwendung gereinigt werden.
- Mundstück 1 und Mundstück 2 können anhand der Nummer auf der Unterseite des Oberteils voneinander unterschieden werden. (Siehe Abbildung 1)



- Beginnen Sie in der ersten Nacht mit Mundstück 1. Positionieren Sie ZQuiet® vor dem Schlafen in Ihren Mund.
- Beim Einführen von ZQuiet®, halten Sie das Mundstück mit dem Oberteil nach oben zeigend in der zusammengeklappten Position. Führen Sie das ZQuiet® mit dem Schmier zuerst ein (siehe Abbildung 2). Die Zähne sollten in das Ober- und Unterteil des Mundstücks passen. Mit ZQuiet® sollte der Unterkiefer im Vergleich zur normalen Position leicht vorgeschoben sein.
- Wenn die Schnarchgeräusche mit dem Mundstück 1 beseitigt werden können, benutzen Sie das Mundstück 1 auch weiterhin. Wenn die Schnarchgeräusche auch nach drei Nächten mit Mundstück 1 weiter vorkommen, benutzen Sie Mundstück 2, mit dem der Unterkiefer etwas stärker vorgeschoben wird als mit dem Mundstück 1.



- Nach dem Aufwachen entfernen Sie das ZQuiet®, vorsichtig, und befolgen Sie die Empfehlungen zur Reinigung und Aufbewahrung.

Tipp 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.

- Erstmals Anwender können das Produkt eine Minute lang in heißes Leitungswasser einweichen, um es vor dem Einsetzen in den Mund etwas weicher zu machen.
- Zur Gewöhnung kann das Produkt am Anfang während des Tages über kurze Zeiträume getragen werden. Tragen Sie das ZQuiet® Produkt zum Beispiel 20-30 Minuten lang beim Lesen oder Fernsehen.
- Wenn Ihre Kiefermuskulatur besonders schmerzt, können Sie das Produkt eine Nacht lang nicht tragen.
- Das ZQuiet® Produkt lässt sich mit einer kleinen Schere zurechtschneiden, um die Passform und den Komfort zu verbessern. Nach dem Zurechtschneiden glätten Sie alle rauen Kanten mit einer Nagelfeile oder einem Schmirgel.

Reinigungsanleitung

Reinigen Sie das ZQuiet®, jeden Morgen wie folgt, um das Wachstum schädlicher Keime und Bakterien zu verhindern:

- Mithilfe einer Zahnbürste bürsten Sie alle Oberflächen mit sehr warmem Wasser und ein wenig mildes Seife oder Reinigungsmittel ab.
- Spülen Sie anschließend mit klarem warmem Wasser gründlich ab, um alle Seifenreste zu entfernen.
- Nach dem Abspülen schütten Sie übermäßiges Wasser ab, und trocknen Sie das Produkt mit einem weichen, sauberen Tuch ab.
- ZQuiet®, wird in mitgelieferten Kästchen bei Zimmertemperatur aufbewahrt. Wichtig: ZQuiet®, darf nicht in Mundspülmittel eingelegt werden, insbesondere wenn diese Alkohol enthalten.

Mögliche Nebenwirkungen

Die Verwendung von ZQuiet®, kann mit einigen der nachfolgenden Reaktionen verbunden sein. Diese Reaktionen sind normal und sollten mit längerer Verwendung verschwinden:

- Druck gegen die Schneidezähne.
- Würg- oder Hustenreiz.
- Übermäßiger Speichelfluss.

- Herausfallen des ZQuiet®-Produkts während des Schlafens.
- Ein Gefühl beim Aufwachen, das der Unterkiefer auch weiterhin stärker vorgeschoben ist als normalerweise und sich das Beißen anders anfühlt. Dieses Gefühl dürfte sich innerhalb der nächsten Stunde allmählich legen.

Bei stehenden oder länger als zwei Stunden nach dem Gebrauch anhaltenden Schmerzen sollte die Verwendung eingestellt und ein Zahnarzt konsultiert werden.

Gegenanzeigen

- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie mit zentraler Schlafapnoe diagnostiziert wurden.
- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie mit schweren Atemstörungen diagnostiziert wurden.
- ZQuiet®, nicht bei lockeren Zähnen oder Zahnprothesen, kieferorthopädischen Implantaten, Vollprothesen oder fortgeschrittener Parodontose verwenden.
- ZQuiet® nicht verwenden, wenn Sie mit Kiefergelenkerkrankungen diagnostiziert wurden und/oder Kiefergelenkknacken 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.

Hersteller:

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

Copyright © 2014 Sleeping Well, LLC. Alle Rechte vorbehalten
ZQuiet® ist eine eingetragene Marke von Sleeping Well, LLC.
US-Patent-Nr. 8166976, Auslandspatente angemeldet
ZQFA-IFU 04.14

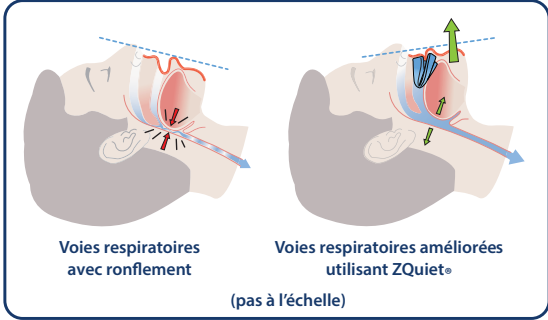
Mode d'emploi et entretien

Indications

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

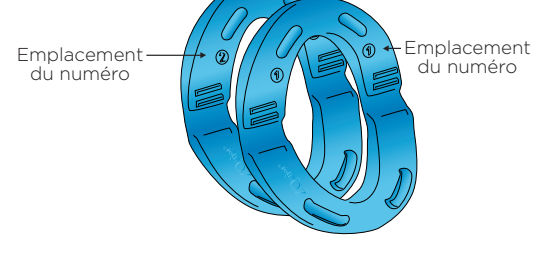
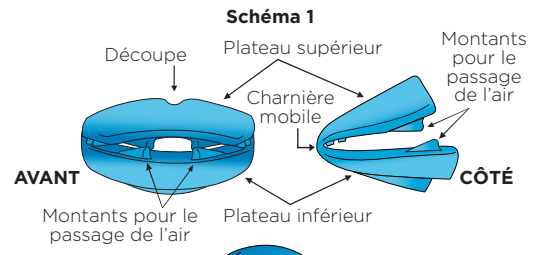
Comment fonctionne ZQuiet®

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. Le ZQuiet® repositionne votre mâchoire inférieure légèrement vers l'avant, ce qui élargit les voies respiratoires pour améliorer le passage de l'air et supprimer le ronflement.

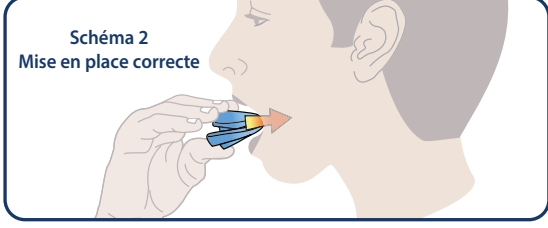


Mode d'emploi

- Prenez quelques instants pour découvrir les diverses caractéristiques du dispositif ZQuiet®, (voir schéma 1). Veillez à nettoyer chaque dispositif avant la première utilisation.
- Identifiez le Dispositif n° 1 et le Dispositif n° 2 à l'aide du numéro figurant sous le plateau supérieur (voir schéma 1).



- Pour la première nuit, commencez avec le Dispositif n° 1. Avant de dormir, placez le dispositif ZQuiet® dans la bouche.
- Lors de l'insertion du ZQuiet®, maintenez l'embout buccal en position pliée, avec le plateau supérieur tourné vers le haut. Insérez le ZQuiet® avec la charnière vers l'arrière de la bouche (voir schéma 2) en laissant les dents s'insérer dans les plateaux supérieur et inférieur. Vous devriez remarquer que la mâchoire inférieure est légèrement poussée vers l'avant par rapport à sa position normale.
- Si votre ronflement cesse, continuez à utiliser le Dispositif n° 1. Si, après trois nuits d'utilisation du Dispositif n° 1, votre ronflement n'a pas cessé, utilisez le Dispositif n° 2, qui avance un peu plus votre mâchoire inférieure que le Dispositif n° 1.



- Au réveil, retirez doucement le dispositif ZQuiet®, et suivez les instructions recommandées de nettoyage et de rangement.

Conseils en terme de confort

Il est possible que vous ayez besoin d'une période d'adaptation pour le ZQuiet®.

- Les muscles de votre mâchoire pourraient être temporairement douloureux, comme les courbatures susceptibles de se produire avec tout nouvel exercice physique.
- Les utilisateurs employant ce dispositif pour la première fois peuvent le faire tremper dans de l'eau chaude du robinet pendant une minute afin de le ramollir légèrement avant de le placer dans la bouche.
- Au début, essayez de porter le dispositif pendant de courtes périodes pendant la journée. Portez le ZQuiet® pendant 20 à 30 minutes tandis que vous lisez ou que vous regardez la télé.
- Si les muscles de votre mâchoire sont particulièrement douloureux, passez une nuit.
- Vous pouvez retailler le ZQuiet®, avec des ciseaux pour améliorer sa taille et son confort. Après l'avoir retaillé, servez-vous d'une lime à ongles pour lisser les bords rugueux.

Instructions de nettoyage

Utilisez la procédure suivante pour nettoyer votre ZQuiet® chaque matin de façon à réduire au minimum les microbes et bactéries nocifs :

- 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. Important : ne plongez pas le ZQuiet® dans du bain de bouche, particulièrement s'il contient de l'alcool.

Effets secondaires possibles

Il est possible que vous ressentiez certaines des réactions suivantes lors de l'utilisation du 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'envie de vomir ou une forte envie de tousser.
- Il est possible que votre production de salive augmente.
- Il est possible que le ZQuiet®, soit retiré de la bouche par inadvertance pendant le sommeil.
- Au réveil le matin, la mâchoire inférieure peut sembler plus vers l'avant que d'habitude, ou vous pouvez ressentir un changement lorsq vous mordez.

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 du dispositif, arrêtez de l'utiliser et contactez votre dentiste.

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 ou 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.

Fabriqué par :

ZQuiet®
5247 Shelburne Rd., Suite 204
Shelburne, VT 05482
États-Unis

Copyright © 2014 Sleeping Well, LLC. Tous droits réservés.
ZQuiet® est une marque déposée de Sleeping Well, LLC.
Brevet U.S. n° 8166976, brevets étrangers en instance
ZQFA-IFU 04.14

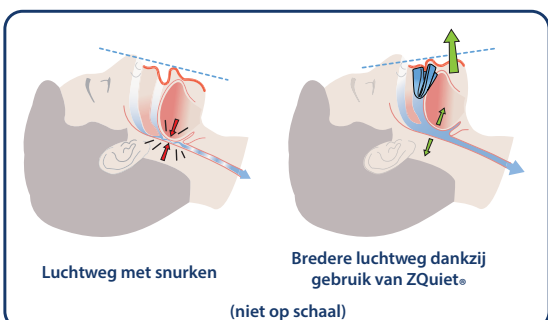
Aanwijzingen voor gebruik en onderhoud

Indicaties voor gebruik

Het ZQuiet®, antischlafmondkorst dient voor de behandeling van nachtelijk snurken bij volwassenen.

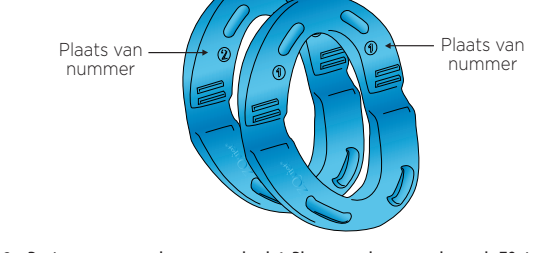
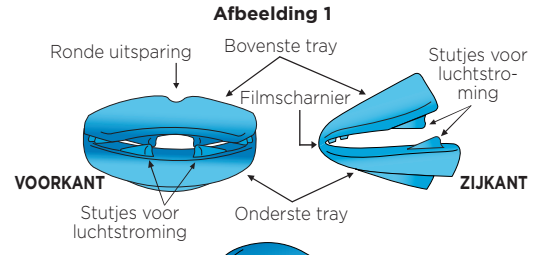
Waarom ZQuiet® werkt

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

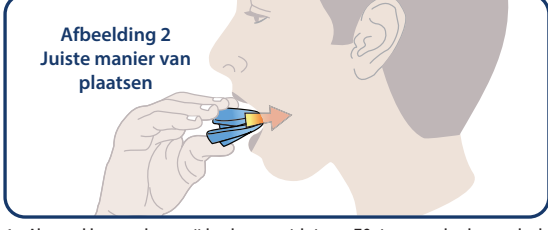


Gebruiksaanwijzing

- Neem een paar minuten de tijd om vertrouwd te raken met de verschillende onderdelen van de ZQuiet®. (Zie afbeelding 1) Reinig elk mondstuk voordat u het voor de eerste keer gaat gebruiken.
- Identificeer mondstuk 1 en 2 aan de hand van het nummer op de onderkant van de bovenste tray. (Zie afbeelding 1).



- Begin uw eerste nacht met mondstuk 1. Plaats voordat u gaat slapen de ZQuiet® in uw mond.
- Wanneer u de ZQuiet® plaatst, houd dan het mondstuk in dichtgeklapte stand vast met de bovenste tray naar boven gericht. Plaats de ZQuiet® met het scharnier naar de achterkant van uw mond gericht (zie afbeelding 2). Zo geeft u uw tanden de kans om zich vast te zetten in de bovenste en onderste tray. U zult merken dat uw onderkaak zich enigszins naar voren beweegt vanuit de normale stand.
- Als uw snurken stopt, blijf dan mondstuk 1 verder gebruiken. Als uw snurken nog steeds niet is gestopt nadat u drie nachten lang mondstuk 1 hebt gebruikt, stap dan over op gebruik van mondstuk 2, dat uw onderkaak nog iets meer naar voren brengt dan mondstuk 1.



- Als u wakker wordt, verwijder dan voorzichtig uw ZQuiet®, mondstuk, en volg de aanbevelen instructies voor het reinigen en bewaren van het mondstuk.

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 u kunt krijgen na het doen van een nieuw soort 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 uw mond plaatst.
- Probeer eerst het mondstuk gedurende korte periodes te dragen wanneer u wakker bent. Draag de ZQuiet® 20-30 minuten terwijl u leest of tv kijkt.
- Als uw kaakspieren bijzonder gevoelig zijn, sla dan een nacht over.
- U kunt de ZQuiet®, met een kleine schaar bijknippen voor een betere passvorm en groter gemak. Gebruik na het bijknippen een nagelvijl of polijstplankje om ruwe randen glad te maken.

Reinigingsinstructies

Reinig uw ZQuiet®, elke morgen als volgt om de schadelijke ziektekiemen en bacteriën tot een minimum te beperken:

- Alle oppervlakken borstelen met een tandenborstel, goed warm water en een beetje 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. Belangrijk: Dempel de ZQuiet®, niet onder in een mondspoeling, vooral als die spoeling alcohol bevat.

Mogelijke bijwerkingen

Het is mogelijk dat u één of meer van de volgende reacties op ZQuiet® ervaart. Deze zijn normaal en worden gericht 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 onbedoeld uit uw mond komen.
- Als u 's morgens wakker wordt, kunt u nu steeds het gevoel hebben dat uw onderkaak meer naar voren staat dan normaal of u kunt het gevoel hebben dat uw beet is veranderd. Dit gevoel hoort binnen een uur geleidelijk te verdwijnen.

Als u een scheerpe of aanhoudende pijn ervaart die langer dan twee uur na gebruik aanhoudt, moet u het gebruik staken en contact opnemen met uw tandarts.

Contra-indicaties

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

Waarschuwingen

Het gebruik van de ZQuiet®, kan leiden tot:

- Tandverplaatsing of veranderingen in occlusie
- Gevoelig tandvlees of gevoelige gebitslementen
- Pijn of gevoeligheid in het kaakgewricht
- Obstructie van ademhaling door de mond
- Overmatige speekselproductie.

Vervaardigd door:

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

Copyright © 2014 Sleeping Well, LLC. Alle rechten voorbehouden
ZQuiet® is een gedeponeerd handelsmerk van Sleeping Well, LLC.
Amerikaans octrooi nr. 8166976, buitenlandse octrooien aangevraagd
ZQFA-IFU 04.14

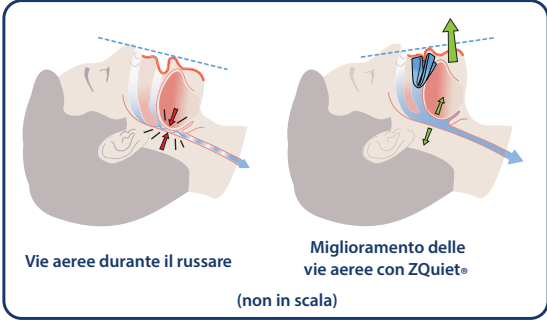
Istruzioni per l'uso e la cura del dispositivo

Indicazioni per l'uso

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

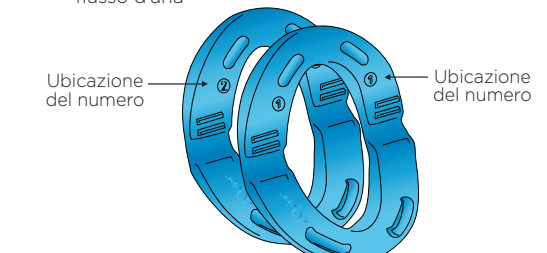
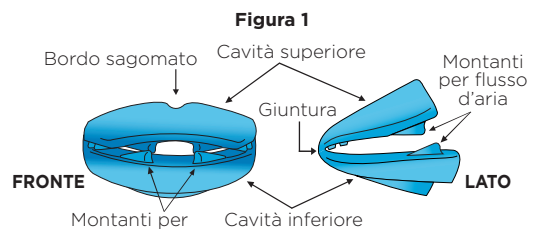
Principio di funzionamento di ZQuiet®

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, allargando le vie aeree per migliorare il flusso dell'aria ed eliminare il rumore prodotto dal russare.



Istruzioni per l'uso

- Dedicare qualche minuto alla conoscenza delle caratteristiche di ZQuiet® (vedere la Figura 1). Accertarsi di aver pulito il dispositivo prima dell'utilizzo iniziale.
- Identificare il Dispositivo n. 1 e il Dispositivo n. 2 mediante il numero riportato sul lato inferiore della cavità superiore (vedere la Figura 1).



- La prima notte di utilizzo, iniziare con il Dispositivo n. 1. Prima di dormire, posizionare ZQuiet® nella bocca.
- Nell'inserire ZQuiet®, tenere il dispositivo in posizione ripiegata con la cavità superiore rivolta verso l'alto. Inserire ZQuiet®, con la giuntura rivolta verso la parte posteriore della bocca (vedere la Figura 2) in modo da consentire ai denti di inserirsi nelle cavità superiore e inferiori. Si dovrebbe notare uno spostamento della mandibola leggermente in avanti rispetto alla sua normale posizione.
- Se il rumore prodotto dal russare scompare, continuare a utilizzare il Dispositivo n. 1. Se, dopo tre notti di utilizzo del Dispositivo n. 1, il rumore del russare non scompare, utilizzare il Dispositivo n. 2, che consente di fare avanzare ulteriormente la mandibola rispetto al Dispositivo n. 1.



- Al risveglio, rimuovere delicatamente il dispositivo ZQuiet®, e seguire le istruzioni di pulizia e conservazione raccomandate.

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.

</

ZQuiet® PL

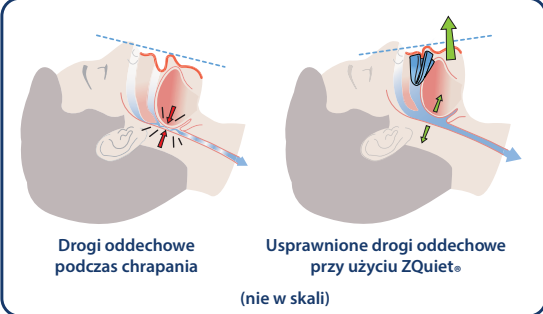
Instrukcja użycia i pielęgnacji

Wskazania do użycia

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

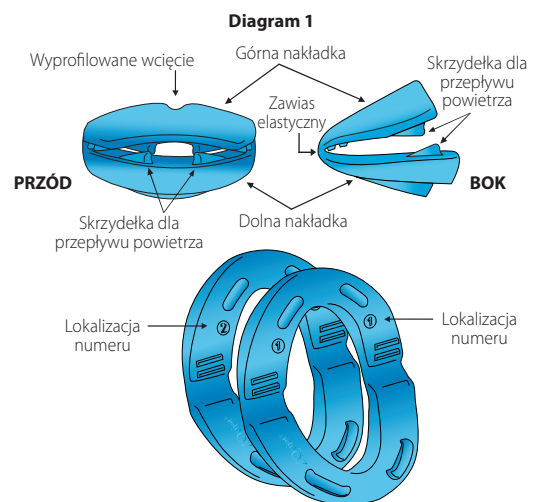
Dlaczego ZQuiet, działa

Podczas chrapania tkanka miękka wibruje, uderzając w tylną ścianę gardła. Podczas snu rozdzielony język częściowo zamyka drogi oddechowe, powodując wibracje lub chrapanie podczas wdychania i wydychania powietrza. Urządzenie ZQuiet, ustawia żuchwę lekko do przodu, poszerzając drogi oddechowe i tym samym usprawniając przepływ powietrza i likwidując odgłos chrapania.

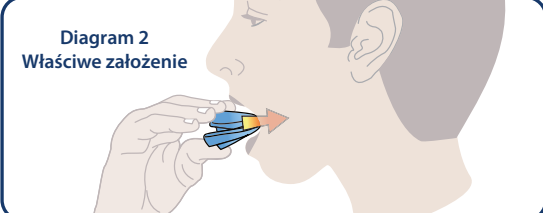


Instrukcje użycia

- Proszę poświęcić chwilę na zapoznanie się z różnymi funkcjami ZQuiet®, (patrz diagram 1) Każde urządzenie należy wyczyścić przed pierwszym użyciem.
- Zidentyfikować urządzenie nr 1 i urządzenie nr 2, numer znajduje się na spodzie górnej nakładki. (patrz diagram 1)



- Pierwszej nocy zacząć z urządzeniem nr 1. Przed snem założyć ZQuiet® w jamie ustnej.
- Podczas zakładania ZQuiet®, przytrzymać wkładkę w złożonej pozycji, górną nakładkę skierowaną do góry. Włożyć ZQuiet® zawiąsem skierowanym do tylniej części jamy ustnej (patrz diagram 2), umożliwiając zębom osadzenie się na górnej i dolnej nakładce. Należy zauważyć, że żuchwa przesunie się lekko do przodu w stosunku do normalnej pozycji.
- Jeżeli chrapanie ustąpi, należy kontynuować stosowanie urządzenia nr 1. Jeżeli po upływie trzech nocy do stosowania urządzenia nr 1 chrapanie nie ustąpi, należy użyć urządzenia nr 2, które spowoduje trochę mocniejsze przesunięcie żuchwy do przodu niż urządzenie nr 1.



- Po przebudzeniu się należy delikatnie usunąć ZQuiet®, i postępować zgodnie z zalecanymi instrukcjami czyszczenia i przechowywania.

Wskazówki, jak osiągnąć komfort

- Może wystąpić okres dostosowania się do urządzenia ZQuiet®. Miejsne żuchwy mogą być czasowo obolałe, w je przypadku bólu mięśni występującego po wdrożeniu nowych ćwiczeń fizycznych.
- Podczas pierwszego zastosowania można zacząć urządzenie przez minutę w ciepłej, bieżącej wodzie w celu jego zmiękczenia przed użyciem.
- Naipierw można zakładać urządzenie na krótkie okresy czasu w ciągu dnia. Należy założyć ZQuiet® na 20-30 minut podczas czytania lub oglądania telewizji.
- Jeżeli miejscne żuchwy są wyjątkowo obolałe, należy zrobić przerwę na jedną noc.
- Można przyczynić urządzenie ZQuiet® małymi nożyczkami w celu lepszego dopasowania i komfortu. Po przycięciu należy wygładzić wszelkie nierówne krawędzie pilnikiem do paznokci metalowym lub papierowym.

Instrukcje czyszczenia

Urządzenie ZQuiet®, czyścić co rano w następujący sposób, aby zminimalizować występowanie szkodliwych zarazków i bakterii:

- Przy użyciu szczerzki do zębów wytworować wszystkie powierzchnie, używając ciepłej wody i niewielkiej ilości łagodnego mydła lub detergentu.
- Dokładnie opłukać w czystej, ciepłej wodzie w celu zmycia mydła.
- Po opłukaniu strząsnąć nadmiar wody, a następnie wytrzeć miękkim, czystym ręcznikiem.
- Przechowywać urządzenie ZQuiet® w temperaturze pokojowej w dostarczonym etui.

Ważne: Nie zanurzać ZQuiet® w płynie do płukania jamy ustnej, zwłaszcza jeśli zawiera alkohol.

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 odczuwanie dławienia lub silna chęć kaszlu.
- Może wystąpić nadmierne wydzielanie śliny.

Urządzenie ZQuiet®, może zostać nieumyślnie usunięte z ust podczas snu. Po przebudzeniu rano możliwe jest odczuwanie lekkiego wysunięcia żuchwy lub może wystąpić uczucie zmiany zrygu. Odczucie to powinno ustępować powoli w ciągu godziny.

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

Przeciwwskazania

- Nie należy używać ZQuiet®, w przypadku zdiagnozowanego centralnego bezdechu snennego.
- Nie należy używać ZQuiet®, w przypadku zdiagnozowanych ostrych zaburzeń oddychania.
- Nie należy używać ZQuiet®, w przypadku braku uzębienia, luznych protez stomatologicznych, aparatów ortodontycznych, protezy całkowitej lub zaawansowanych chorób ortodontycznych.
- Nie należy używać ZQuiet®, w przypadku zdiagnozowanych zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego, przekształcania żuchwy i/lub bólu w stawach żuchwy.
- Nie należy używać ZQuiet®, u osób poniżej 18 roku życia.

Ostrzeżenia

Użycie ZQuiet®, może powodować:

- Przesunięcia żębów lub zmiany zgryzu.
- Bolesność dziąseł lub żebów.
- Ból lub bolesność stawu skroniowo-żuchwowego.
- Utrudnione oddychanie przez usta.
- Nadmierne wydzielanie śliny.

Producent:

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

Copyright © 2014 Sleeping Well, LLC. 保留一切權利
ZQuiet®, jest Sleeping Well, LLC. 的註冊商標。
美國專利 US 8166976 號，海外專利申請中
ZQFA-IFU 04.14

ZQuiet® TH

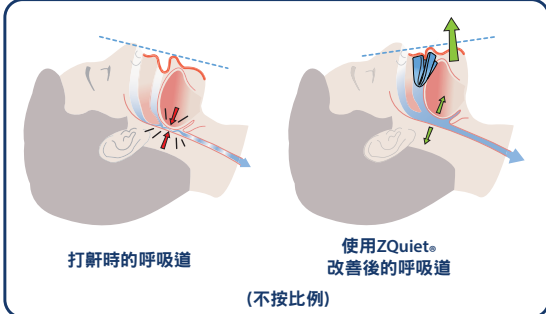
使用與保養說明

用途

ZQuiet，止鼾器用於治療成人夜間打鼾症狀。

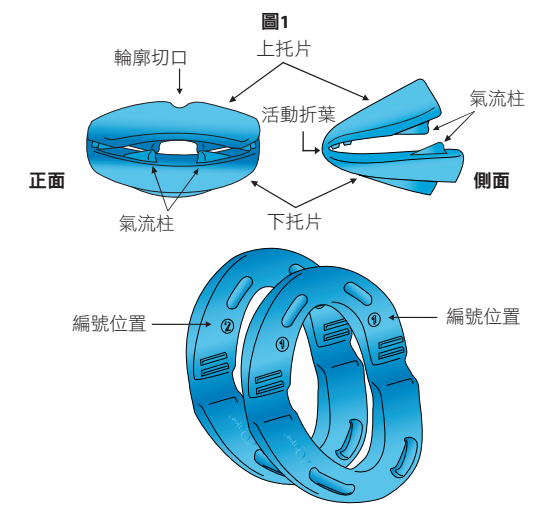
ZQuiet. 的運作原理

打鼾是指喉嚨後方的軟組織振動。當我們睡眠時，舌頭會放鬆並擋住部分呼吸道，因而會在空氣出入時造成振動或打鼾現象。裝上 ZQuiet，裝置後，您的下巴會稍微往前傾，順勢打開呼吸道，使得空氣流通更順暢，並且消除打鼾所產生的噪音。

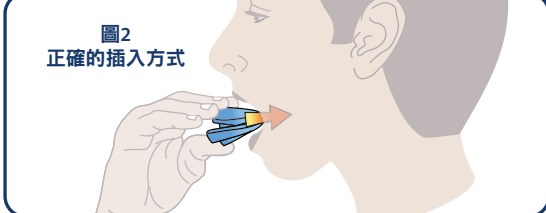


使用說明

- 請抽空熟悉 ZQuiet. 的各項功能。(參閱圖 1) 初次使用本裝置前，請務必將本裝置清洗乾淨。
- 依照上托片下方的編號分辨 1 號和 2 號裝置(參閱圖 1)。



- 第一天晚上先使用 1 號裝置。請在睡前將 ZQuiet. 放入口中。
- 插入 ZQuiet. 時，請將護齒套對折(上托片朝上)。ZQuiet. 折疊朝口腔後方，將 ZQuiet. 插入口中(參閱圖 2)，您的牙齒應貼合上下托片。您應會注意到下巴比正常位置稍微往前。
- 如果您不再發出鼾聲，請繼續使用 1 號裝置。若在連續使用 1 號裝置三個晚上後仍無法止住鼾聲，則請使用 2 號裝置，2 號裝置會使您的下巴更往前傾一些。



- 醒來後，輕輕取出 ZQuiet. 裝置，然後依照建議說明進行清潔和保存。

保持舒適的秘訣

- 使用 ZQuiet，可能需要一段適應期。短時間內，您可能會感覺下巴肌肉酸痛，就像嘗試一項新運動之後會出現的肌肉酸痛現象。
- 初次使用時，您可以先將裝置浸泡在熱水中一分鐘，待裝置稍微軟化後再插入口中。
- 初期請在清醒的時候短暫試戴本裝置幾次。您可以在看書或看電視的時候戴上 ZQuiet. 約 20-30 分鐘。
- 早上醒來後，您可能仍然會感覺下巴比平常更往前傾一些，或者您會感覺到些許異樣。這種感覺應該會在一小時內消除。
- 您可以使用小剪刀裁剪 ZQuiet.，以提高服貼度和舒適度。裁剪之後，請使用指甲刮刀或磨刀修整粗糙的邊緣。

清潔說明

每天早上，請依照下列說明清潔 ZQuiet.，儘可能減少有害病菌和細菌：

- 以牙刷沾溫熱水及些許溫肥皂或清潔劑擦洗所有表面。
- 以乾淨的溫水徹底洗淨所有肥皂泡沫。
- 清洗完畢後，將多餘的水分甩乾，然後以柔軟乾淨的毛巾拍乾。
- 將 ZQuiet. 裝入隨附的保存盒內，保存於室溫下。重要事項：請勿將 ZQuiet. 浸泡在漱口水中，尤其不可使用含酒精的漱口水。

可能的副作用

使用 ZQuiet，可能會出現以下某些反應。這些都是正常的反應，持續使用即會消失：

- 您的前牙齒齒可能會感受到些許壓力。
- 您會有口中被異物塞住或想要咳嗽的感覺。
- 您可能會有分泌過多唾液。

在您睡覺後，ZQuiet. 可能會從您的口中脫落。早上醒來後，您可能仍然會感覺下巴比平常更往前傾一些，或者您會感覺到些許異樣。這種感覺應該會在一小時內消除。

如果您使用後感到劇痛或持續疼痛超過兩小時，請停止使用並與牙科醫師聯絡。

禁忌症

- 如果您曾經經確診患有慢性睡眠呼吸中止症候群，請勿使用 ZQuiet.。
- 如果您曾經經確診罹患嚴重呼吸疾病，請勿使用 ZQuiet.。
- 如果您的牙齒或假牙即將鬆脫、做過牙齒矯正術、使用整口假牙或患有重度牙周病，請勿使用 ZQuiet.。
- 如果您曾經經確診罹患顫顫顎關節障礙症(TMD)，下巴咬合時會發出喀喀聲且/或下巴關節疼痛，請勿使用 ZQuiet.。
- 如果您未滿 18 歲，請勿使用 ZQuiet.。

警告

使用 ZQuiet，可能會導致：

- 牙齒移動或牙齒咬合改變。
- 齒齦或牙齒酸痛。
- 顫顫顎關節疼痛或酸痛。
- 口部呼吸不順。
- 唾液分泌過多。

製造商：

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

Copyright © 2014 Sleeping Well, LLC. 保留一切權利
ZQuiet®, 是 Sleeping Well, LLC. 的註冊商標。
美國專利 US 8166976 號，海外專利申請中
ZQFA-IFU 04.14

ZQuiet® KO

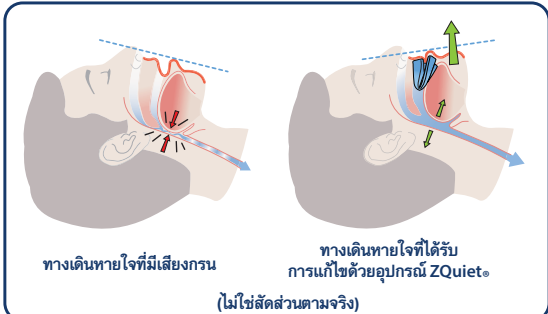
คำแนะนำการใช้งานและวิธีดูแลรักษา

ข้อบ่งชี้

อุปกรณ์นี้มุ่งเน้นการการรขณะนอนหลับ ZQuiet® ถูกออกแบบมาเพื่อรักษาอาการนอนกรนในขณะนอนหลับเท่านั้น

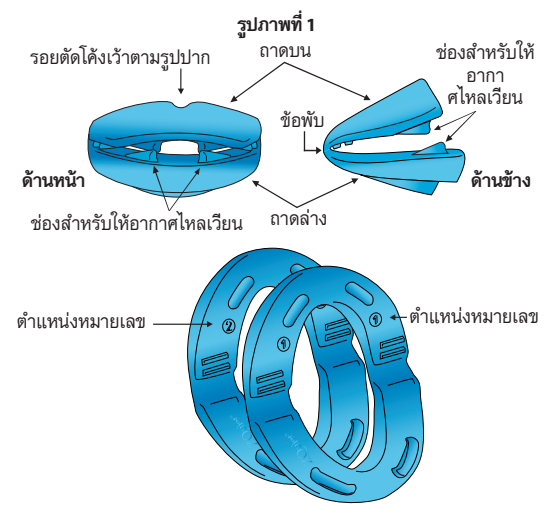
ทำไม ZQuiet. จึงใช้ได้ผล

การกรนคือเสียงที่เกิดจากการสั่นสะเทือนที่มากกว่าปกติของลิ้นไก่และเพดานอ่อน ในขณะที่เรานอนหลับ ลิ้นไก่จะผ่อนคลายและมีบางส่วนที่ยึดลงกับเพดานอ่อนมากเกินไปทำให้เกิดการสั่นสะเทือน หรือการกรนในขณะที่เราหลับเพดานอ่อนอาจอยู่ตรงตำแหน่งที่ผิดปกติ ZQuiet. จะช่วยจัดตำแหน่งขากระดูกล่างของคอให้ไปในตำแหน่งที่ถูกต้อง ทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้นเพื่อทำให้การไหลเวียนของอากาศดีขึ้นและช่วยลดการรบกวนเนื่องกรนให้หมดไป

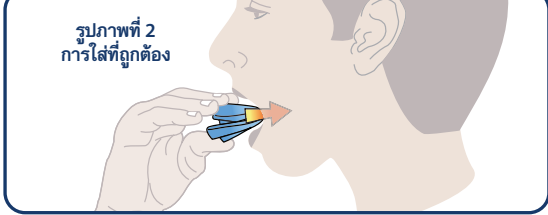


คำแนะนำการใช้งาน

- ใช้ตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดบนส่วนล่างๆ ของอุปกรณ์ ZQuiet. (ดูรูปภาพที่ 1) ต้องใส่ใจกับความสะอาดอุปกรณ์แต่ละชิ้นก่อนการใช้งานทุกครั้ง
- ตรวจสอบอุปกรณ์ #1 และอุปกรณ์ #2 โดยดูที่หมายเลขใต้ถาดบน (ดูรูปภาพที่ 1)



- ในคืนแรก ให้เริ่มต้นใช้อุปกรณ์ #1 ก่อนนอน ให้ใส่อุปกรณ์ ZQuiet. เข้าไปในปากก่อนนอน
- ในขณะที่ใส่อุปกรณ์ ZQuiet. ให้จับอุปกรณ์ในลักษณะที่พันกันโดยให้ถาดบนวางราบขึ้น ใส่อุปกรณ์ ZQuiet. โดยให้ส่วนที่เป็นข้อพับยื่นเข้าไปที่ด้านหลังของปาก (ดูรูปภาพที่ 2) ให้ทางของคอต้องลงตามแนวนและเกาะสายไฟพอดี เมื่อใส่เสร็จแล้ว คุณควรสังเกตเห็นว่าขากระดูกล่างของคอเอียงเข้ามาด้านหน้าเล็กน้อยจากตำแหน่งเดิม
- หากมีอาการระคายเคืองใดๆ โปรดใช้ ZQuiet. น้อยลง แต่หากว่าหลังจากที่ใส่อุปกรณ์ #1 แล้วไม่พบการเปลี่ยนแปลงใดๆ ให้ใส่อุปกรณ์ #2 แล้วปรับใช้ขากระดูกล่างของคอเอียงเข้ามาด้านหน้าได้มากกว่าอุปกรณ์ #1



- เมื่อตื่นขึ้นมา ค่อยๆ เอาอุปกรณ์ ZQuiet. ออกจากปาก และปฏิบัติตามคำแนะนำในการทำความสะอาดและการเก็บรักษา

เคล็ดลับเพื่อการใส่อย่างสบาย

- คุณอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวกับอุปกรณ์ ZQuiet. สักพัก ถ้ามันเ็นอย่างการใส่รองเท้าคุณอาจมีอาการเจ็บชั่วคราว เหมือนมีอาการการเจ็บที่ขาเกิดขึ้นกับด้านหนึ่งเมื่อคุณพยายามออกกําลังกายใหม่ๆ
- ผู้ที่ใช้ครั้งแรก ลองใส่อุปกรณ์เป็นเวลาสั้นๆ ระหว่างที่ยังไม่นอน ใส่อุปกรณ์ ZQuiet. เป็นเวลา 20-30 นาทีในขณะที่อ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์
- หากถ้าลิ้นของคุณเกาะหรือขูดเมื่อการใส่เข้ามา ให้ในการใส่อุปกรณ์หนึ่งคืน
- คุณอาจใช้กรรไกรเล็มๆ เล็มอุปกรณ์ ZQuiet. เพื่อให้พอดีกับปากและใส่ได้อย่างสบาย หลังจากที่ใช้เสร็จ ให้ใช้เช็ดในเส้นตะในส่วนรอบๆ ที่ขรุขระให้เรียบ

วิธีทำความสะอาด

- ทำความสะอาดอุปกรณ์ ZQuiet. ทุกๆเช้าเพื่อลดการสะสมของเชื้อโรคและแบคทีเรียซึ่งเป็นอันตรายตามธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้น
- ใช้แปรงสีฟันขัดอุปกรณ์ทั้งหมดกับฟองที่อ่อนโยนเพื่อไม่ให้สายหักหรือบิดเบี้ยวตามสายอย่างรุนแรง
- ล้างส่วนอื่นๆ ให้ทั่วทุกองเพื่อรักษาอุปกรณ์ให้หมด
- หลังจากล้างเสร็จ ให้หัดลิ้นบ่อนกให้หมดและใช้กระดาษเช็ดที่สะอาดซับให้แห้ง
- เก็บอุปกรณ์ ZQuiet. ไว้ที่อุณหภูมิห้องในกล่องที่ใส่มา

สิ่งสำคัญ: ห้ามแช่อุปกรณ์ ZQuiet. ในน้ำยาฆ่าเชื้อโรค โดยเฉพาะน้ำยาฆ่าฟันปากที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

สิ่งที่ต้องระวังเกี่ยวกับข้อได้

คุณอาจประสบกับอาการต่อไปนี้ซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากการใช้อุปกรณ์ ZQuiet® โดยการเหล่านี้ถือว่าเป็นอาการปกติและควรหายไปเมื่อใช้อย่างต่อเนื่อง

- คุณอาจรู้สึกว่ามีแรงกดลงบนเพดานหรือช่อง
- คุณอาจรู้สึกอาการระคายเคืองหรืออาการงอ
- คุณอาจมีน้ำลายเพิ่มขึ้น
- อุปกรณ์ ZQuiet. อาจหลุดออกจากปากของคุณโดยบังเอิญในขณะที่หลับ
- เมื่อตื่นขึ้นมาในตอนเช้า คุณอาจรู้สึกว่าการใส่อาจเียงออกไปข้างหน้ามากกว่าปกติหรือคุณอาจรู้สึกว่าการสั่นสะเทือนแปลกไป

อาการเหล่านี้จะค่อยๆ หายไปเมื่อคุณใช้เป็นประจำหลังจากใช้ครั้งแรกหรือใช้แค่ไปพบทันตแพทย์

ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้อุปกรณ์ ZQuiet. หากคุณได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะหยุดหายใจขณะหลับที่เกิดจากความผิดปกติของสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ (Central Sleep Apnea) หากคุณได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะความผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจของระบบ
- ห้ามใช้อุปกรณ์ ZQuiet. หากคุณรู้สึกว่ามีอาการคอแห้ง มีฟันบวมที่โคมกซ้อน ฟันโยก ใช้ฟันเทียมหรือฟันปลอม หรือใช้เครื่องมืออื่น
- ห้ามใช้อุปกรณ์ ZQuiet. หากคุณได้รับการวินิจฉัยว่ามีข้อผิดปกติของการกลืน (TMD) รู้สึกว่ามีเสียงดังผิดปกติจากการกลืนและ/หรือมีอาการปวดหัวเมื่อตื่นนอน
- ห้ามใช้อุปกรณ์ ZQuiet. หากคุณมีอายุต่ำกว่า 18 ปี

คำเตือน

- การใช้ผลิตภัณฑ์ ZQuiet. อาจทำให้
- เกิดการเคลื่อนที่ของฟันหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงของการสบฟัน
- ฟันบวมที่โคนฟัน
- ปวดหรือเจ็บที่ข้อต่อขากรรไกร
- การกดขี่ของขากรรไกรจากปาก
- มีน้ำลายมากกว่าปกติ

ผลิตภัณฑ์

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

ลิขสิทธิ์ © 2014 Sleeping Well, LLC. สงวนลิขสิทธิ์
ZQuiet®, เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Sleeping Well, LLC
หมายเลขผลิตภัณฑ์ในสหรัฐอเมริกา 8166976, อยู่ระหว่างการจดสิทธิบัตรในต่างประเทศ
ZQFA-IFU 04.14

ZQuiet® JA

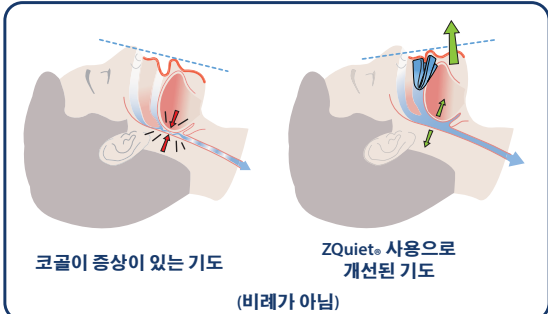
사용 및 관리 지침

사용 지침

ZQuiet. 코골이 방지 장치는 성인의 아간 코골이 치료용으로 개발되었습니다.

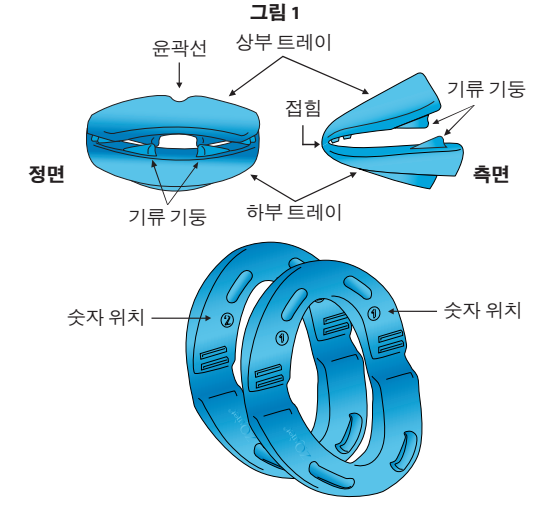
ZQuiet.의 작동 원리

코골이는 목구멍 뒤쪽에 닿아 있는 연조직의 진동으로, 잠을 자는 동안 혀가 이완되어 기도를 부분적으로 막기 때문에 공기가 들어오고 나갈 때 진동, 즉 코골이가 발생하는 것입니다. ZQuiet. 장치는 아래턱의 위치를 약간 앞으로 오도록 유도하여 기도를 넓혀줌으로써 공기 흐름을 개선하고 코골이 소음을 없애줍니다.

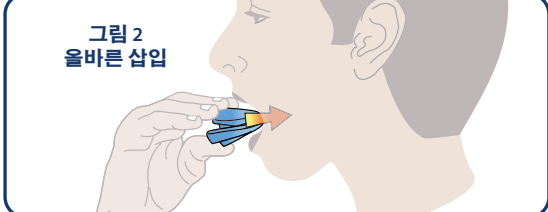


사용 방법

- 시각을 조금 내려 ZQuiet.의 다양한 기능을 익히십시오.(그림 1 참조) 최초 사용 시에는 먼저 모든 장치가 깨끗한지 확인하십시오.
- 상부 트레이의 아래면에 있는 번호로 장치 #1과 장치 #2를 확인하십시오.(그림 1 참조)



- 첫날에는 장치 #1을 사용하십시오. 잠자기 전에 ZQuiet.를 입 속에 넣으십시오.
- ZQuiet.를 삽입할 때는 상단 트레이가 위를 향하게 하고 마우스피스는 접힌 상태로 유지합니다. 접히는 부분이 인의 뒤쪽을 향하게 한 상태로 ZQuiet.를 삽입(그림 2 참조)하여 치아가 상/하부 트레이에 고정되지 않습니다. 아래턱의 앞면의 위치에서 약간 앞쪽으로 이동한 것을 느낄 수 있습니다.
- 코골이가 멈춘 경우에도 계속 장치 #1을 사용하십시오. 장치 #1을 일동안 사용한 후에도 코골이가 멈추지 않으면 장치 #2를 사용하십시오. 장치 #2를 사용한 잠이 첫 보다 아래턱이 앞쪽으로 조금 더 이동합니다.



- 잠에서 깨면 ZQuiet. 장치를 조심스럽게 핸들 끝을 고정 장치에 따라 세척하여 보관하십시오.

도움말

- ZQuiet. 사용에 적응하기 위한 시간이 필요할 수 있습니다. 일시적인 턱 근육 통증을 느낄 수도 있는데 이는 새로운 운동을 시작할 때 근육이 아프고 작 비슷합니다.
- 장치를 처음 사용하는 경우 입에 넣기 전에 뜨거운 물에 1분 정도 담가두면 장치가 조금 부드러워집니다.
- 처음에는 깨어있을 때 잠깐씩 장치를 입에 착용해 보십시오. 처음 입기나 TV를 보는 동안 20-30분 정도 ZQuiet.를 착용해 보십시오.
- 턱 근육이 특히 아프면 하루 정도는 먹고 자우십시오.
- 차량용 개선을 위해 작은 기구로 ZQuiet.를 약간 절리내서도 됩니다. 절리낸 후에는 손톱 দিয়ে는 절을 거친 모서리를 매끈하게 다듬으십시오.

세척 지침

매일 아침 ZQuiet.를 다음과 같이 세척해서 사용 세균 및 박테리아를 최소화하십시오.

- 매우 따뜻한 물과 미량의 소uhn 비누 또는 세제를 사용하여 첫날로 장치의 모든 표면을 문지르십시오.
- 깨끗한 온수로 잘 헹구어 비누기를 완전히 제거하십시오.
- 헹군 후에는 물기를 잘 털어내고 부드럽고 깨끗한 수건으로 가볍게 두드려 말리십시오.
- ZQuiet.를 저장할 케이스에 넣어 상온에서 보관하십시오.

중요: ZQuiet.를 구강 청결제(특히 알코올이 함유된 경우)에 담그지 마십시오.

예상되는 부작용

ZQuiet.를 사용했을 때 다음과 같은 반응을 겪을 수 있습니다. 이는 정상적인 것이며 지속적으로 사용하면 사라집니다.

- 입안에 알칼리감을 느낄 수 있습니다.
- 구역질이나 기침이 날 것 같은 느낌을 경험할 수 있습니다.
- 타액 분비가 증가할 수 있습니다.
- 잠을 자는 동안 ZQuiet.가 우발적으로 입에서 빠질 수 있습니다.
- 아침에 일어나는 때 아래턱이 평소보다 앞으로 나온 느낌이 지속적으로 느껴질 수 있을 때 평소와 다른 느낌을 받을 수 있는데 이는 한 시간 내에 사라지 사라질 것입니다.

사용 후 극심한 통증이나 지속적인 통증이 2시간 이상 계속되면 사용을 중단하고 치과 의사와 제 문의하십시오.

금지 사항

- 중추신료우 흡중증 진단을 받은 경우 ZQuiet.를 사용하지 마십시오.
- 금속알ergi징에 진단을 받은 경우 ZQuiet.를 사용하지 마십시오.
- 치아 또는 보철물이 흔들리거나, 치료과정을 받았거나, 전체 보철을 했거나, 진행된 치주질환이 있는 경우에는 ZQuiet.를 사용하지 마십시오.
- 턱관절장애(TMD, 즉두하악관절장애) 진단을 받았거나, 턱관절에서 통증이나 거나, 턱관절 통증이 있는 경우에는 ZQuiet.를 사용하지 마십시오.
- 18세 미만의 ZQuiet.를 사용하지 마십시오.

경고

ZQuiet. 사용은 다음 증상을 야기할 수 있습니다.

- 치아 움직임 또는 치아 이동(교합)의 변화
- 잇몸 또는 치아의 통증
- 턱관절 통증 또는 동통
- 경구 호흡 방해
- 지나친 타액 분비

제조:

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

Copyright © 2014 Sleeping Well, LLC. All Rights Reserved
ZQuiet®, Sleeping Well, LLC.의 등록상표입니다.
미국 특허 #8166976, 해외 특허 출원 중
ZQFA-IFU 04.14

ZQuiet® TR

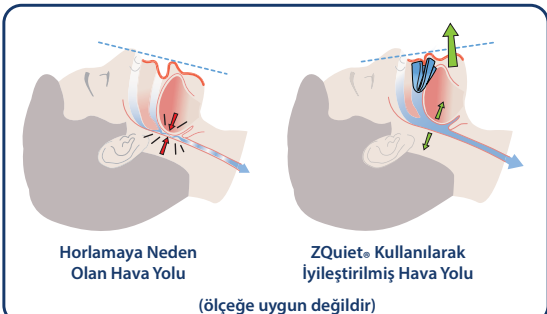
Kullanım ve Bakım Talimatları

Kullanım İndikasyonları

ZQuiet® horlama önyekli cihaz yetkililerde gece horlamasının tedavisi için tasarlanmıştır.

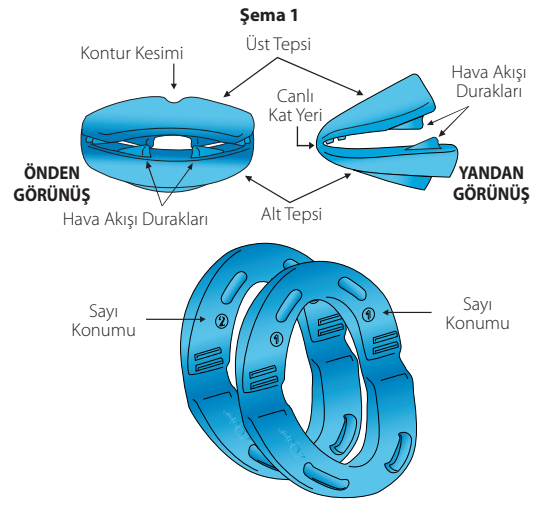
ZQuiet. Neden İşe Yarar

Horlama gırtlığın arka tarafından yumuşak dokunun titreşimidir. Biz uyurken, dilimiz gevşer ve hava yolunu kısmen kapatarak hava yolundan hava içeriye veya dışarıya doğru geçenken titreşime, yani horlamaya neden olur. ZQuiet. cihazı alt genenizi hafifçe eğdirerek hava yolunu genişletir ve böylece hava akışını artırarak horlama gürültüsünü ortadan kaldırır.

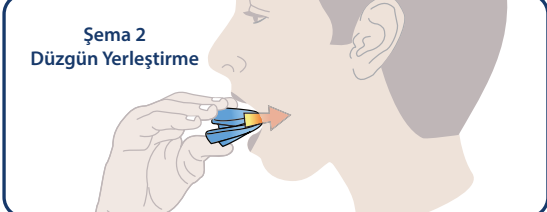


Kullanım Talimatları

- ZQuiet. cihazını çeşitli özelliklerini öğrenmek için biraz zaman ayırın. (Bkz. Şema 1) İlk kullanımdan önce her bir cihazı temizlediginizden emin olun.
- Üst tepsin alt tarafından sayılan kulanarak Cihaz No. 1 ve Cihaz No. 2'yi bulun. (Bkz. Şema 1)



- İlk gece Cihaz No. 1'i kullanarak başlayın. Uyumadan önce ZQuiet. cihazını ağzınıza yerleştirin.
- ZQuiet. cihazını yerleştirdikten, ağza girer parçayı üst tepsiye yukarıya bakarak şekilde katlı durumda tutun. ZQuiet. cihazı katlanan yer ağzından arka tarafına gelecek şekilde (Bkz. Şema 2) ağzınıza koyarken dışgenizi alt ve üst tepsiilere oturtun. Alt genenizin normal konumuna göre hafifçe öne hareket ettirgin farı etmekten beklendir.
- Havaya gürültüsü sona erenee Cihaz No. 1'i kullanmaya devam edin. Cihaz No. 1'i üç gece kullandıktan sonra horlama gürültüsü devam ediyorsa alt genenizi Cihaz No. 2'ye göre biraz daha öne getirin Cihaz No. 2'yi kullanın.



- Uyandığınızda ZQuiet. cihazını nazik bir şekilde ağzınızdan çıkarm ve tavsiye edilen temizleme ve saklama talimatlarına uyun.

Rahatlığınız için Püf Noktalar

- ZQuiet. cihazına alışmanız biraz zaman alabilir, (çene kasınızı yeni bir egzersiz yaptığınızda kaslarınız tutulması gibi) geçici olarak tutulabilir.
- Cihaz ilk defa kullanacağınızda ağzınıza yerleştirmeden önce yumuşamas için cihaz sıcak musluk suyunu bir dakika süreyle bekletebilirsiniz.
- Bağlantıda, cihazı uyankken kısa süreli olarak kullanmayı deneyin.
- Kıtap okurken veya televizyon izerken ZQuiet. cihazını 20-30 dakika süreyle kullanmaya uyun.
- Çene kaslarını çok ağrıyorsa, cihazı bir gece kullanmayın.
- Tam oturma ve rahat olmasını sağlamak için ZQuiet. cihazını küçük bir makasla keserek ağzınıza daha uygun hale getirebilirsiniz. Makası kestikten sonra tıman törpüsü veya zımpara kullanarak olabilecek pürüzü kenarlardan gidin.

Temizlik Talimatları

- Zararlı mikropl ve bakterileri en aza indirmek için ZQuiet. cihazını her sabah aşağıdaki şekilde temizleyin:
- Bir diş fırçası kullanarak tüm yüzeyleri çok sıcak su ve çok az miktarda hafif sabun veya deterjanla kullanarak fırçalayın.
- Cihazın üzerindeki sabunlu temizlemek için temiz sıcak suyla iyice durulayın.
- Duruladıktan sonra silkeleyerek fazla suyu atın ve temiz, yumuşak bir havluyla kurulayın.
- ZQuiet. cihazını birlikte gelen kılıf içine de sakladığınızda saklayın.
- Önemli ZQuiet. cihazını gargaryaya, özellikle de alkol (geren gargaryalara) yakmayın.

Olasi Yan Etkiler

- ZQuiet. cihazına aşağıdaki tepkileri gösterebilirsiniz. Bunlar normaldir ve sürekli olduğu için ZQuiet.ıe temizleyin:
- 10.十分に温かいお湯と少量の低刺激石鹸または洗剤を使用して、すべての表面をブラッシングを番きます。
- 2. 清潔なお湯ですべての石鹸を完全に洗い流します。
- 3. すずい後は、余分な水分を振り払い、柔らかい清潔なタオルで軽く押さえて水気をすずて取り除きます。
- 4. ZQuiet.を付属の収納ケース内に入れて、室温で保存します。重要：うがい薬（特にアルコールが含まれている場合）に ZQuiet.を浸さないでください。

禁煙

- 中重度の睡眠時無呼吸と診断されている場合は、ZQuiet.を使用しないでください。
- 重度の呼吸器疾患と診断されている場合は、ZQuiet.を使用しないでください。
- 歯の移動または咬合の変化
- 歯肉や歯の痛み
- 顎関節の痛み
- 口呼吸の閉塞
- 唾液