

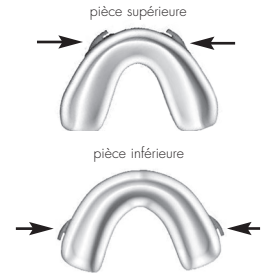
# SNORFLEX®

Dispositif Anti Ronflement  
**MODE D'EMPLOI**

## Présentation de l'appareil

Le SNORFLEX® se compose de :

- La pièce supérieure possède deux crochets dans la région antérieure (en avant).
- La pièce inférieure possède deux crochets dans la région postérieure (en arrière).
- 1 sachet de 100 élastiques.
- 1 boîte de rangement ventilée.



## Mise en place

**1** • Mettre la pièce supérieure dans une casserole remplie de 7 à 8 centimètres d'eau froide et faire monter lentement l'eau en température. Juste avant l'ébullition, stopper la source de chaleur. (figure 1)



**2** • Sortir la pièce supérieure de l'eau chaude, la secouer pour éliminer l'eau. Mettez-vous face à un miroir et placer rapidement la pièce sur l'arcade supérieure en alignant le trait vertical entre les deux incisives centrales.

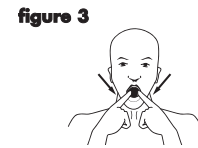
Appuyer fortement vers le haut avec les deux pouces placés respectivement de chaque côté de la mâchoire supérieure en maintenant la pression pendant 10 à 20 secondes. (figure 2)



**3** • Après 1 minute environ, sortir la pièce de la bouche et la placer dans de l'eau froide pour figer les empreintes.

**4** • Refaire la même opération décrite en 1 pour la pièce inférieure. Avant de la sortir de l'eau chaude, remettre en bouche la pièce supérieure.

Sortir la pièce inférieure de l'eau chaude, la secouer pour éliminer l'eau. Placer la pièce inférieure en bouche en la centrant par rapport à la pièce supérieure (les deux marques verticales doivent se situer au même niveau). Appuyer fortement vers le bas avec les deux index et serrer les deux pièces progressivement et fortement avec la mâchoire. (figure 3)



**5** • Garder la mâchoire serrée pendant au moins 1 minute.

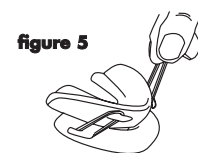
**6** • Enlever les deux pièces et placer les pendant 2 à 3 minutes dans l'eau froide afin de figer les empreintes. (figure 4)



**7** • Replacer les pièces en bouche, elles doivent avoir une bonne tenue. Si l'une ou l'autre n'avait pas une tenue suffisante, l'immerger pendant 30 à 40 secondes dans l'eau préalablement ramenée à température adéquate, la replacer en bouche suivant le procédé décrit ci dessus en conservant la pièce opposée et serrez fortement la mâchoire pendant au moins 1 minute, déposer et refroidir comme précédemment.

(A l'arrière des deux pièces le matériau souple peut dépasser de quelques millimètres, le couper à l'aide d'une paire de ciseau au ras de la coque rigide).

**8** • Hors de la bouche, placer ensuite un élastique reliant de chaque côté la pièce supérieure à la pièce inférieure. (figure 5)



**9** • Après s'être brossé les dents et avant de s'endormir, placer le **SNORFLEX**® dans la bouche.

Pour les personnes faisant de l'apnée du sommeil, un deuxième élastique de chaque côté peut être rajouté après 2 à 3 jours d'utilisation si vous estimez l'efficacité insuffisante.

Les élastiques doivent impérativement être remplacés tous les 15 jours.

## Entretien et durée de vie

---

Le matin, enlever le **SNORFLEX**®, le brosser avec du dentifrice, le rincer et le placer pendant 10 minutes dans un verre d'eau tiède dans lequel on aura placé un demi-comprimé de détartrant anti-bactérien. A la fin de l'opération de détartrage, rincer à l'eau claire et replacer le **SNORFLEX**® dans sa boîte d'origine.

En général, la durée de vie de l'appareil est comprise entre 10 et 18 mois.

Une usure plus rapide de la pièce peut être constatée chez les personnes faisant du bruxisme (grincement ou serrement des dents durant le sommeil).

## Effets secondaires possibles

---

- sensibilité dentaire après dépose au réveil (disparition après avoir serré 10 à 15 fois les mâchoires)
- douleurs en avant de l'oreille, variable dans le temps : s'estompant normalement en quelques jours après un port régulier ou s'aggravant (dans ce dernier cas réduire la tension à un seul élastique ou consulter)
- hypersalivation se réduisant après quelques jours d'utilisation régulière
- sécheresse buccale (existant déjà chez les respirateurs bucaux)
- réflexe nauséeux éventuel très rarement observé (disparaît rapidement).

## Contre-indications

---

### a/ absolues

- prothèse totale dentaire amovible haut et/ou bas ; prothèse partielle amovible manquant de tenue en bouche
- problème articulaire concernant l'articulation temporo-mandibulaire (douleur à la mastication).

### b/ relatives

- déchaussement dentaire sans grande mobilité
- gingivite aiguë
- utilisation avant scellement définitif de prothèses fixes : bridges, couronnes...
- dents très courtes diminuant la tenue des pièces (nécessité d'utiliser un adhésif pour prothèse dentaire).

### c/ temporaires

- soins dentaires en cours.

## Information :

---

Pour toute demande d'information contacter :

France : **Flexpharma** - BP 14 - 13718 Allauch Cedex  
Tél : 04 91 10 77 58 • Fax : 04 91 10 77 55  
web : [www.snorflex.com](http://www.snorflex.com) • e-mail : [info@snorflex.com](mailto:info@snorflex.com)