PurelyGoods

HANDLEIDING/ MANUAL / MANUEL/ ANLEITUNG



WAARSCHUWING

Heb je al een beugel? Contacteer dan eerst je orthodontist voor je start met het gebruik. De tandarts of orthodontist kan de PurelyGoods Anti-snurkbeugel voor je plaatsen en goed passend maken. Zo weet je zeker dat het materiaal niet bindt aan eventuele brackets.

RAADPLEEG EEN TANDARTS BIJ:
- Een missende tand;
- Een klik in de kaak;
- Zweren in de mond of bloedend tandvlees;
- Een temporomandibular diagnose

GEBRUIK

Voor de PurelyGoods snurkbeugel kan worden gebruikt moet deze eerst worden klaargezet. Met een uitgebreid stappenplan en slimme tips staat de PurelyGoods snurkbeugel klaar voor je het weet.

Lees de instructies goed door on problemen te voorkomen. Loop je toch vast? Stuur ons gerust een mailtje naar klantenservice@purelygoods.nl. We helpen je graag!

BENODIGDHEDEN:
- PurelyGoods Anti-snurkbeugel
- Pasvorm hendel
- 2 kommen/glazen
- Heet, maar niet (meer) kokend water 80,90 °C
- Koud water
- Spiegel
- Vork

SCHOONMAKEN EN OPBERGEN

De PurelyGoods Anti-snurkbeugel kan met een normale tandenborstel en tandpasta worden gepoetst. Spoel de beugel na het wassen af en droog de beugel goed af. Berg de snurkbeugel op in het PurelyGoods bewaardoosje en bewaar in een droge kamer. Laat bij voorkeur de beugel volledig drogen voordat je deze opbergt.

WAARSCHUWINGEN
- Probeer overbodig rekken te voorkomen, het materiaal wat niet zacht is wanneer de beugel zacht is
- Houdt de antisnurkbeugel uit de buurt van warmtebronnen, vlammen en omgevingstemperaturen boven de 80 graden.
- Het materiaal van de beugel kan blijven plakken aan nagellak of kunstnagels. Wees zorgvuldig met vormen en plaatsen.
- Vermijd situaties waarbij het inademen of inslikken van de snurkbeugel een risico vormt.

GEBRUIK DE SNURKBEUGEL NIET BIJ:
- Een kunstgebit
- Een losse tand, vulling of gaatjes
- Een slechte pasvorm
- Epilepsie
- Ernstig slaapapneu
- Pijn in de kaak(gewricht) en/of gebit
- Leeftijden onder 18 jaar

STOP GEBRUIK BIJ:
- Het optreden van verzuring, bloeding of andere reacties
- Het ontstaan van problemen als pijn in de kaak, tanden, oren, nek of in het hoofd
- Beschadiging of slijtage van de beugel

Contacteer een tandarts wanneer je pijn ervaart tijdens het gebruik van de PurelyGoods Anti snurkbeugel

STAPPENPLAN

De PurelyGoods Anti-snurkbeugel is ontworpen om comfortabel op maat gemaakt te worden. Volg dit stappenplan zorgvuldig voor een optimale pasvorm.

STAP 1
VOORBEREIDING
- Was je handen en de snurkbeugel grondig met water en milde zeep.
- Vul twee bakjes: één met heet water (+80-90°C) en één met koud water.
- Controleer met je vinger of het water niet te heet is (niet branden!).

STAP 2
PLAATS DE PASVORM-HENDEL
- Aan de voorzijde van de beugel zit een kleine opening.
- Steek het smalle uiteinde van de meegeleverde spatel in deze opening totdat deze stevig vastzit.

STAP 3
BEUGEL VERWARMEN
- Dompel de beugel mét spatel 15–25 seconden onder in het hete water (ca. 80-90 °C).
- Hierdoor wordt het materiaal zacht en vormbaar.

STAP 4
AFKOELEN EN VOORBEREIDE
- Haal de beugel voorzichtig uit het water met een vork.
- Schud overtollig water af en laat 15 seconden afkoelen zodat de beugel comfortabel in je mond past.

STAP 5
PAS DE BEUGEL AAN JOUW GEBIT AAN
- Plaats de beugel in je mond met je boven- en ondertanden in de groeven.
- Beweeg je onderkaak een paar keer naar voren en naar achteren. Zoek een comfortabele positie waarbij je kaak licht naar voren staat.
- Bijt stevig op de tray en zuig de lucht uit de beugel.
- Druk de beugel stevig aan met je vingers, wangen en lippen.
- Gebruik je tong om de achterkant van de tray tegen je tanden te duwen.

Let op: Bijt niet door de beugel heen!

STAP 6
FIXEER DE VORM
- Haal de beugel uit je mond.
- Dompel hem 1 minuut onder in koud water om de vorm te fixeren.

STAP 7
VERWIJDER DE PASVORM-HENDEL
- Trek de spatel voorzichtig los.
- Plaats de beugel terug in je mond om de pasvorm te controleren.

Klaar voor gebruik!
Zit de beugel nog niet helemaal goed? Herhaal het stappenplan tot je de juiste pasvorm hebt, dit kan je nog zo een 3 keer proberen.

VRAGEN OF HULP NODIG?
Mail ons op: klantenservice@purelygoods.nl
Bezoek: www.purelygoods.nl

2M 18+

WARNING:
Already wearing braces?
Please consult your orthodontist before using the PurelyGoods Anti-Snoring Mouthpiece.
A dentist or orthodontist can assist with fitting to ensure the material does not bond to existing brackets.
Consult a dentist if you have:
- A missing tooth - Clicking jaw sounds - Mouth ulcers or bleeding gums
- A temporomandibular joint disorder (TMJ diagnosis)

USAGE:
Before using the PurelyGoods Anti-Snoring Mouthpiece, it must be prepared.
With a clear step-by-step guide and smart tips, your mouthpiece will be ready in no time.
Please read all instructions carefully to avoid any issues.
Still stuck? Feel free to email us at **klantenservice@purelygoods.nl** – we're happy to help!

WHAT YOU'LL NEED:
- PurelyGoods Anti-Snoring Mouthpiece - Fitting handle - 2 bowls or glasses
- Hot (not boiling) water – approx. 80–90°C - Cold water - Mirror - Fork

CLEANING & STORAGE:
You can clean the PurelyGoods Anti-Snoring Mouthpiece with a regular toothbrush and toothpaste.
Rinse thoroughly after brushing and dry completely before storing it in the PurelyGoods storage case.
Keep the mouthpiece in a dry room. Let it air dry completely before storing when possible.

WARNINGS:
- Avoid overstretching the material, especially when it's soft.
- Keep the mouthpiece away from heat sources, open flames, and environments over 80°C.
- The material may stick to nail polish or artificial nails – handle carefully during molding and placement.
- Avoid situations where breathing in or swallowing the device could become a risk.

DO NOT USE THE MOUTHPIECE IF YOU HAVE:
- Dentures - Loose teeth, fillings, or cavities - A poor fit - Epilepsy - Severe sleep apnea - Jaw or dental pain - Age under 18

STOP USE IMMEDIATELY IF YOU NOTICE:
- Acidic taste, bleeding, or unusual reactions - Jaw, tooth, ear, neck, or head pain - Damage or wear to the mouthpiece

CONTACT A DENTIST:
if you experience any discomfort while using the PurelyGoods Anti-Snoring Mouthpiece.

STEP-BY-STEP GUIDE

The PurelyGoods Anti-Snoring Mouthpiece is designed to be comfortably custom-fitted. Follow this step-by-step guide carefully to achieve the optimal fit.

STEP 1 PREPARATION

- Wash your hands and the mouthpiece thoroughly with water and mild soap.
- Prepare two bowls: one with hot water (approx. 80–90°C) and one with cold water.
- Check the water temperature with your finger – it should be hot but not scalding.

STEP 2 INSERT THE FITTING HANDLE

- At the front of the mouthpiece, you'll find a small opening.
- Insert the narrow end of the provided spatula into this opening until it fits securely.

STEP 3 HEAT THE MOUTHPIECE

- Submerge the mouthpiece with the handle for 15–25 seconds in hot water (80–90°C).
- The material will soften and become moldable.

STEP 4 COOL DOWN AND PREPARE

- Carefully remove the mouthpiece from the water using a fork.
- Shake off excess water and let it cool for about 15 seconds so it can be comfortably placed in your mouth.

STEP 5 MOLD THE MOUTHPIECE TO YOUR TEETH

- Place the mouthpiece in your mouth with your upper and lower teeth positioned in the grooves.
- Move your lower jaw slightly forward and backward. Find a comfortable, slightly forward position.
- Bite down firmly on the tray and suck the air out of the mouthpiece.
- Press the material tightly against your teeth using your fingers, cheeks, and lips.
- Use your tongue to press the back of the tray against your teeth.

Important: Do not bite through the mouthpiece!

STEP 6 SET THE SHAPE

- Remove the mouthpiece from your mouth. - Submerge it in cold water for 1 minute to set the shape.

STEP 7 REMOVE THE FITTING HANDLE

- Gently remove the spatula From the mouthpiece. - Place the mouthpiece back in your mouth to check the fit.

Ready to use!

Not a perfect fit yet? You can repeat the process up to 3 times to get it right.

NEED HELP OR HAVE QUESTIONS?

Email: klantenservice@purelygoods.nl
Visit: www.purelygoods.nl

AVERTISSEMENT

Vous portez déjà un appareil dentaire ? Veuillez consulter votre orthodontiste avant d'utiliser la gouttière anti-ronflement PurelyGoods. Un dentiste ou un orthodontiste peut vous aider à ajuster correctement pour éviter que le matériau ne colle aux bagues existantes.

CONSULTEZ UN DENTISTE SI VOUS AVEZ :

- Une dent manquante
- Des craquements dans la mâchoire
- Des aphtes ou des saignements des gencives
- Un trouble de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM)

UTILISATION

Avant de pouvoir utiliser la gouttière anti-ronflement PurelyGoods, celle-ci doit être préparée. Grâce à un guide étape par étape et des astuces pratiques, votre gouttière sera prête en un rien de temps.

Veuillez lire attentivement toutes les instructions pour éviter tout problème.
Besoin d'aide ? Écrivez-nous à : klantenservice@purelygoods.nl – nous sommes là pour vous aider !

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Gouttière anti-ronflement PurelyGoods - Spatule de moulage - 2 bols ou verres
- Eau chaude (non bouillante) – environ 80–90°C - Eau froide - Miroir - Fourchette

NETTOYAGE & RANGEMENT

Vous pouvez nettoyer la gouttière anti-ronflement PurelyGoods avec une brosse à dents classique et du dentifrice. Rincez-la soigneusement après le brossage et séchez-la complètement avant de la ranger dans son étui PurelyGoods. Rangez la gouttière dans une pièce sèche. Laissez-la de préférence sécher à l'air libre avant de la ranger.

MISES EN GARDE

- Évitez d'étirer excessivement le matériau, surtout lorsqu'il est mou.
- Gardez la gouttière éloignée des sources de chaleur, des flammes et des environnements à plus de 80°C.
- Le matériau peut adhérer au vernis ou aux faux ongles – manipulez avec soin lors du moulage.
- Évitez toute situation où inhaler ou avaler la gouttière pourrait poser un risque.

N'UTILISEZ PAS LA GOUTTIÈRE SI VOUS AVEZ :

- Un dentier - Des dents ou des plombages instables, ou des caries - Un mauvais ajustement - L'épilepsie
- Une forme grave d'apnée du sommeil - Des douleurs à la mâchoire ou aux dents - Moins de 18 ans

ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT L'UTILISATION EN CAS DE :

- Goût acide, saignement ou réactions anormales
- Douleurs aux mâchoires, dents, oreilles, nuque ou tête
- Dommages ou usure visibles de la gouttière

Consultez un dentiste si vous ressentez une gêne pendant l'utilisation de la gouttière anti-ronflement PurelyGoods.

GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE

La gouttière anti-ronflement PurelyGoods est conçue pour être moulée confortablement à votre dentition. Suivez attentivement ce guide pour un ajustement optimal.

ÉTAPE 1 – PRÉPARATION

- Lavez-vous soigneusement les mains et la gouttière avec de l'eau et un savon doux.
- Préparez deux bols : un avec de l'eau chaude (env. 80–90°C) et un avec de l'eau froide.
- Vérifiez la température de l'eau avec le doigt – elle doit être chaude, mais pas brûlante.

ÉTAPE 2 – INSÉREZ LA POIGNÉE DE MOULAGE

- À l'avant de la gouttière se trouve une petite ouverture.
- Insérez l'extrémité étroite de la spatule fournie dans cette ouverture jusqu'à ce qu'elle soit bien fixée.

ÉTAPE 3 – CHAUFFEZ LA GOUTTIÈRE

- Plongez la gouttière avec la poignée pendant 15 à 25 secondes dans l'eau chaude (80–90°C).
- Le matériau deviendra mou et malléable.

ÉTAPE 4 – REFROIDISSEZ ET PRÉPAREZ

- Retirez la gouttière avec précaution à l'aide d'une fourchette.
- Secouez doucement l'excès d'eau et laissez refroidir pendant environ 15 secondes pour qu'elle soit confortable à placer dans la bouche.

ÉTAPE 5 – MOULEZ LA GOUTTIÈRE À VOTRE DENTITION

- Placez la gouttière dans votre bouche avec les dents du haut et du bas bien alignées dans les rainures.
- Avancez et reculez légèrement la mâchoire inférieure. Trouvez une position confortable, légèrement vers l'avant.
- Serrez fermement les dents sur la gouttière et aspirez l'air à l'intérieur.
- Pressez le matériau contre vos dents avec les doigts, les joues et les lèvres.
- Utilisez votre langue pour pousser l'arrière de la gouttière contre vos dents.

IMPORTANT : Ne mordez pas à travers la gouttière!

ÉTAPE 6 – FIXEZ LA FORME

- Retirez la gouttière de votre bouche.
- Plongez-la dans l'eau froide pendant 1 minute pour fixer la forme.

ÉTAPE 7 – RETIREZ LA POIGNÉE DE MOULAGE

- Retirez délicatement la spatule de la gouttière.
- Replacez la gouttière dans votre bouche pour vérifier l'ajustement.

PRÊTE À L'EMPLOI !

Pas encore un ajustement parfait ? Vous pouvez répéter le processus jusqu'à 3 fois pour obtenir un bon résultat.

DES QUESTIONS OU BESOIN D'AIDE ?

Email : klantenservice@purelygoods.nl
Site web : www.purelygoods.nl

WARNING:

Tragen Sie bereits eine Zahnspange?
Bitte konsultieren Sie Ihren Kieferorthopäden, bevor Sie das PurelyGoods Anti-Schnarch-Mundstück verwendet. Ein Zahnarzt oder Kieferorthopäde kann beim Anpassen helfen, damit das Material nicht an vorhandenen Brackets haftet.

WENDEN SIE SICH AN EINEN ZAHNARZT, WENN SIE:

- Einen fehlenden Zahn haben
- Knackgeräusche im Kiefer bemerken
- Mundgeschwüre oder Zahnfleischbluten haben
- Eine Kiefergelenkstörung (CMD) diagnostiziert wurde

ANWENDUNG:

Bevor das PurelyGoods Anti-Schnarch-Mundstück verwendet werden kann, muss es vorbereitet werden.
Mit einer klaren Schritt-für-Schritt-Anleitung und hilfreichen Tipps ist Ihr Mundstück in Handumdrehen einsatzbereit.

Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, um Probleme zu vermeiden.
Noch Fragen? Schreiben Sie uns gerne an klantenservice@purelygoods.nl – wir helfen Ihnen gerne weiter!

DAS BENÖTIGEN SIE:

- PurelyGoods Anti-Schnarch-Mundstück - Anpasshilfe (Griff) - 2 Schalen oder Gläser
- Heißes (nicht kochendes) Wasser – ca. 80–90°C - Kaltes Wasser - Spiegel - Gabel

REINIGUNG & AUFBEWAHRUNG

Das PurelyGoods Anti-Schnarch-Mundstück kann mit einer normalen Zahnbürste und Zahnpasta gereinigt werden. Spülen Sie das Mundstück nach dem Zähneputzen gründlich ab und trocknen Sie es vollständig, bevor Sie es im PurelyGoods-Aufbewahrungsetui aufbewahren. Lagern Sie das Mundstück in einem trockenen Raum. Lassen Sie es nach Möglichkeit vollständig an der Luft trocknen, bevor Sie es verstauen.

SICHERHEITSHINWEISE

- Vermeiden Sie es, das Material übermäßig zu dehnen – insbesondere wenn es weich ist.
- Halten Sie das Mundstück von Wärmequellen, offenen Flammen und Temperaturen über 80°C fern.
- Das Material kann an Nagellack oder künstlichen Nägeln haften – achten Sie beim Formen und Einsetzen besonders darauf.
- Vermeiden Sie Situationen, in denen das Einatmen oder Verschlucken des Mundstücks ein Risiko darstellen könnte.

VERWENDEN SIE DAS MUNDSTÜCK NICHT, WENN SIE:

- Eine Prothese tragen - Lockere Zähne, Füllungen oder Karies haben - Einen schlechten Sitz feststellen
- An Epilepsie leiden - Schweres Schlafapnoe haben - Schmerzen im Kiefer oder an den Zähnen verspüren
- Unter 18 Jahre alt sind

BEENDEN SIE DIE ANWENDUNG SOFORT BEI:

- Saurem Geschmack, Blutungen oder ungewöhnlichen Reaktionen
- Schmerzen im Kiefer, an den Zähnen, Ohren, im Nacken oder Kopf
- Beschädigung oder Abnutzung des Mundstücks

Konsultieren Sie einen Zahnarzt, wenn Sie während der Anwendung des PurelyGoods Anti-Schnarch-Mundstücks Beschwerden verspüren.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

Das PurelyGoods Anti-Schnarch-Mundstück wurde so entwickelt, dass es bequem individuell angepasst werden kann. Befolgen Sie diese Schritt-für-Schritt-Anleitung sorgfältig, um die optimale Passform zu erreichen.

SCHRITT 1 – VORBEREITUNG

- Waschen Sie Ihre Hände und das Mundstück gründlich mit Wasser und milder Seife.
- Bereiten Sie zwei Schalen vor: eine mit heißem Wasser (ca. 80–90°C) und eine mit kaltem Wasser.
- Prüfen Sie die Wassertemperatur mit dem Finger – es sollte heiß, aber nicht brennend sein.

SCHRITT 2 – ANPASSGRIFF EINSETZEN

- An der Vorderseite des Mundstücks befindet sich eine kleine Öffnung.
- Stecken Sie das schmale Ende der mitgelieferten Spatel in diese Öffnung, bis sie fest sitzt.

SCHRITT 3 – MUNDSTÜCK ERWÄRMEN

- Tauchen Sie das Mundstück mit eingesetztem Griff für 15–25 Sekunden in heißes Wasser (80–90°C).
- Das Material wird weich und formbar.

SCHRITT 4 – ABKÜHLEN LASSEN UND VORBEREITEN

- Nehmen Sie das Mundstück vorsichtig mit einer Gabel aus dem Wasser.
- Schütteln Sie überschüssiges Wasser ab und lassen Sie es etwa 15 Sekunden abkühlen, damit es angenehm im Mund sitzt.

SCHRITT 5 – MUNDSTÜCK AN IHRE ZÄHNE ANPASSEN

- Setzen Sie das Mundstück in den Mund, wobei Ihre oberen und unteren Zähne in den vorgesehenen Rillen liegen.
- Bewegen Sie Ihren Unterkiefer leicht nach vorne und hinten. Finden Sie eine angenehme, leicht vorgezogene Position.
- Beißen Sie kräftig auf die Schiene und saugen Sie die Luft aus dem Mundstück.
- Drücken Sie das Material mit den Fingern, Wangen und Lippen fest an Ihre Zähne.
- Verwenden Sie Ihre Zunge, um die Rückseite des Mundstücks gegen Ihre Zähne zu drücken.

Wichtig: Beißen Sie nicht durch das Mundstück hindurch!

SCHRITT 6 – FORM FIXIEREN

- Nehmen Sie das Mundstück aus dem Mund.
- Tauchen Sie es für 1 Minute in kaltes Wasser, um die Form zu fixieren.

SCHRITT 7 – ANPASSGRIFF ENTFERNEN

- Ziehen Sie die Spatel vorsichtig aus dem Mundstück.
- Setzen Sie das Mundstück erneut in den Mund ein, um die Passform zu überprüfen.

BEREIT ZUR VERWENDUNG!

Noch keine perfekte Passform? Sie können den Vorgang bis zu 3 Mal wiederholen, um die richtige Passform zu finden.

FRAGEN ODER HILFE NÖTIG?

E-Mail: klantenservice@purelygoods.nl
Website: www.purelygoods.nl

PurelyGoods