

## Gebruiksaanwijzing

Gebruik Mr. Anti Snurk niet in de volgende gevallen

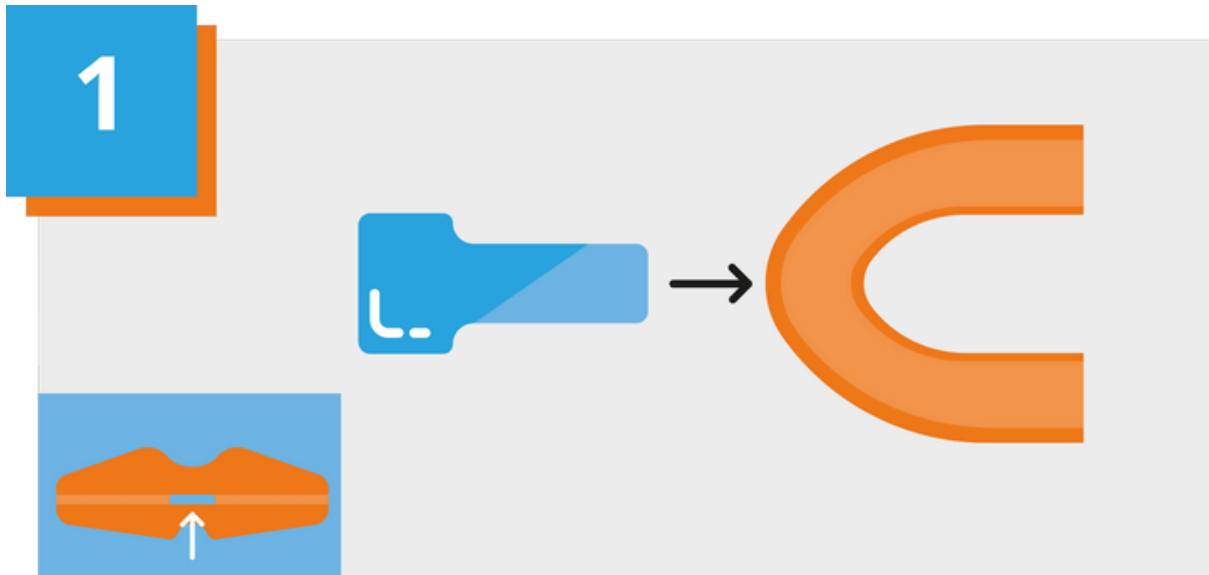
- Indien je lijdt onder slaapapneu.
- Indien je jonger bent dan 18 jaar.
- Indien je last hebt van loszittende tanden.
- Indien je lijdt onder de gevolgen van mandibulaire stoornissen.
- Indien je lijdt onder de gevolgen van ernstig bruxisme (tandenknarsen).
- De snurkbeugel is geen mondbescherming, het kan geen klappen opvangen. Het dient niet gebruikt te worden tijdens welke sport dan ook.

## Gebruiksaanwijzing

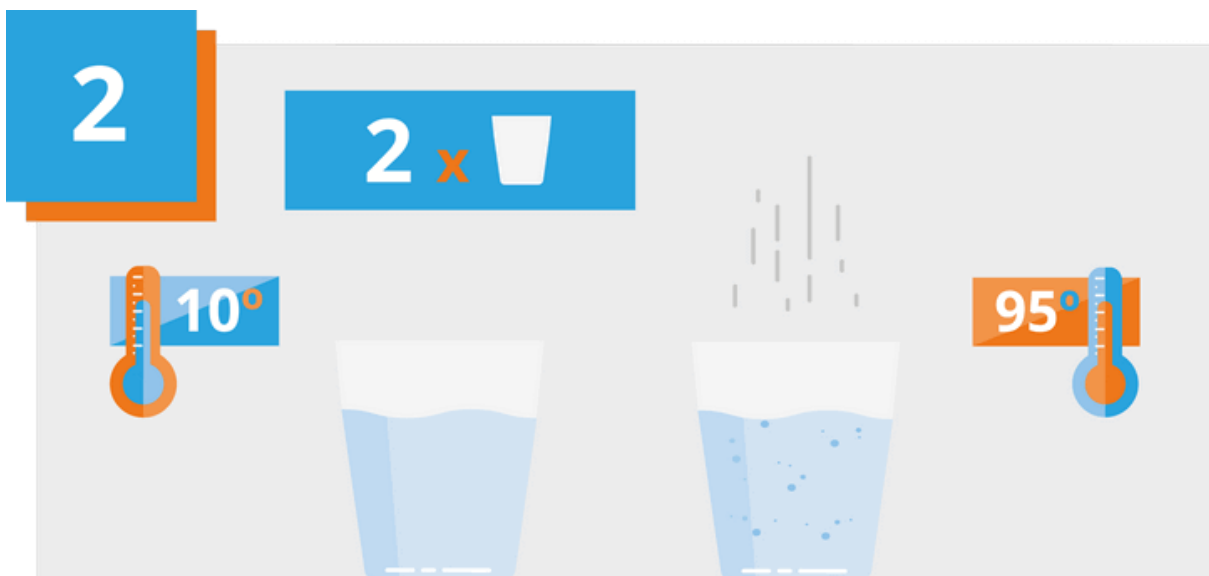
Je hebt de volgende zaken nodig om te beginnen:

- 2 lege halfhoge glazen om te vullen met water.
- Een klok met stopwatch om de seconden te tellen van iedere stap.

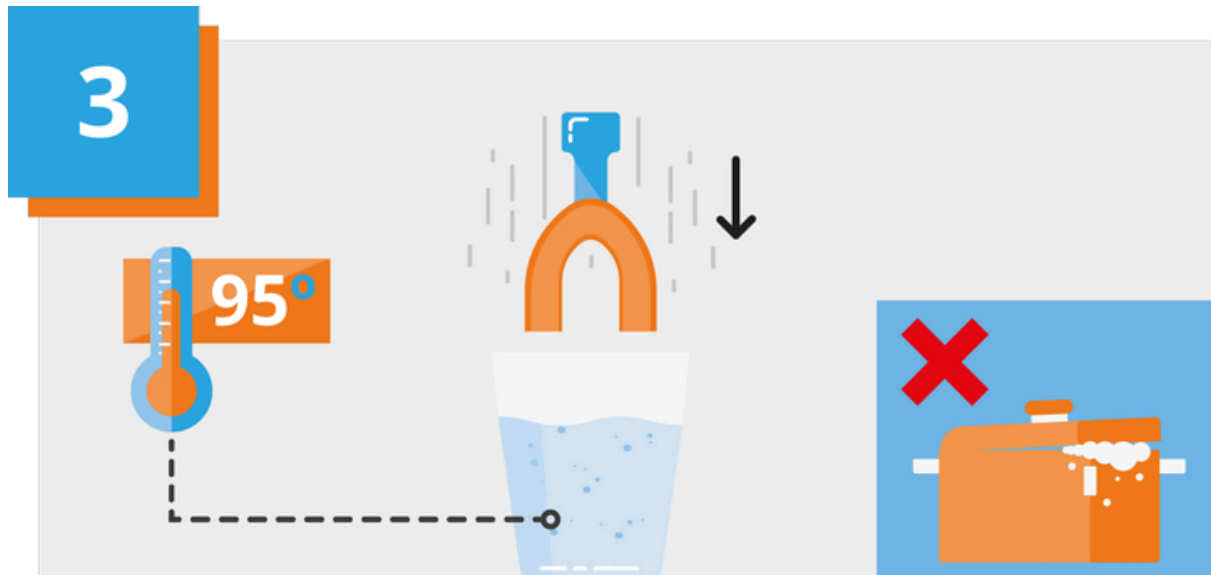
## Mr. Anti Snurk - Gebruiksaanwijzing op maat maken



1. Plaats het plastic spateltje in de opening aan de voorkant van de anti-snurkbeugel.

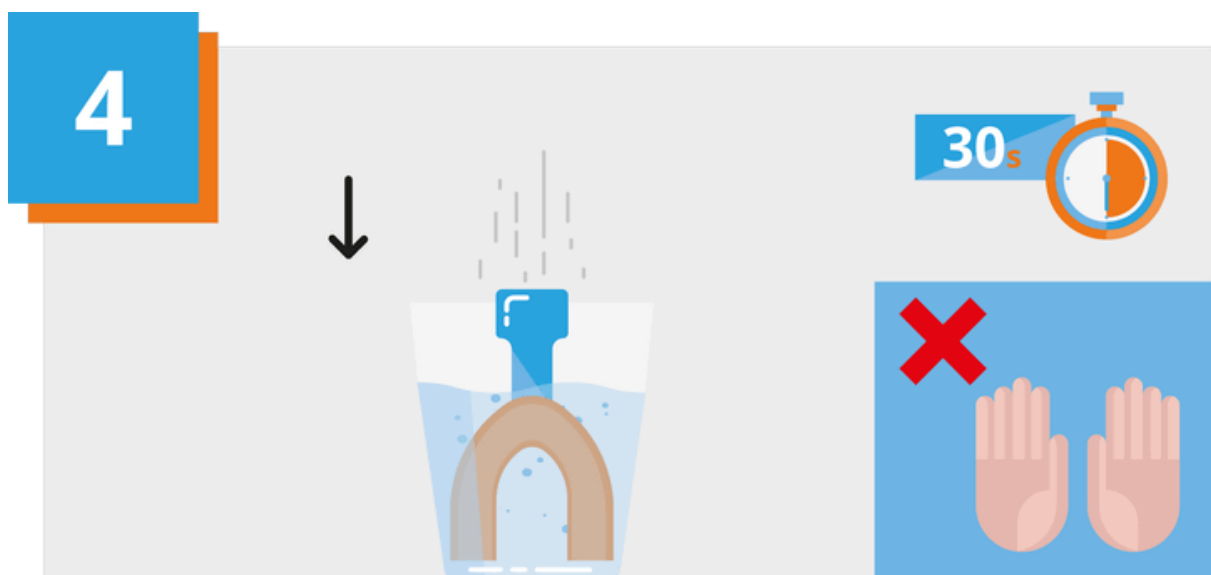


2. Zet twee glazen water klaar, één met gekookt en één met koud water.



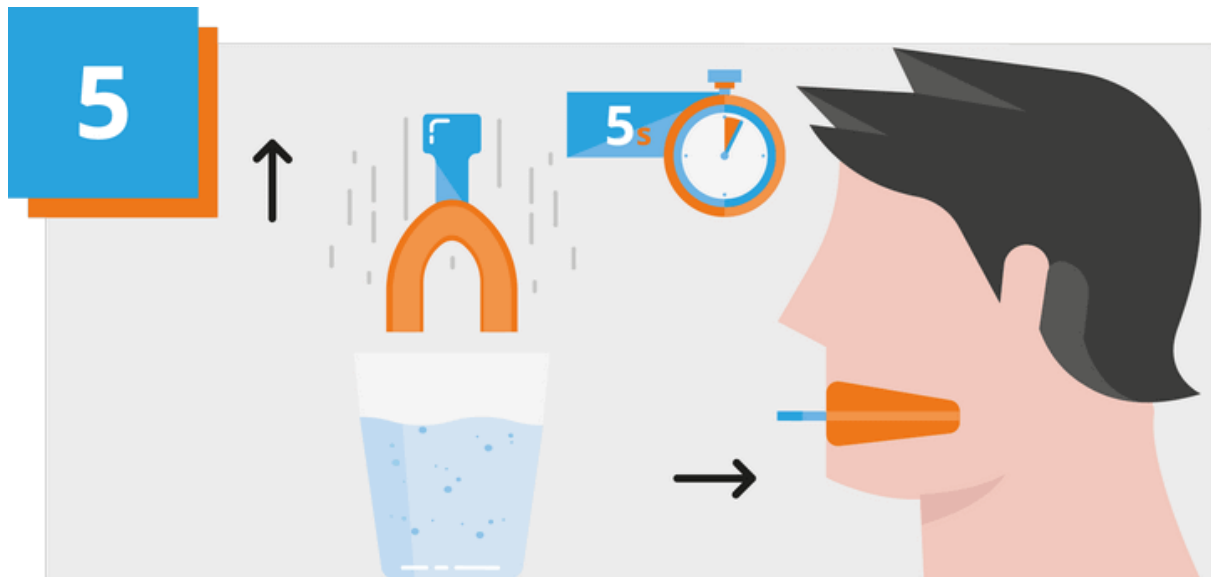
3. Laat het gekookte water **15 seconden afkoelen**.

**BELANGRIJK:** Plaats de anti-snurkbeugel nooit in kokend water.



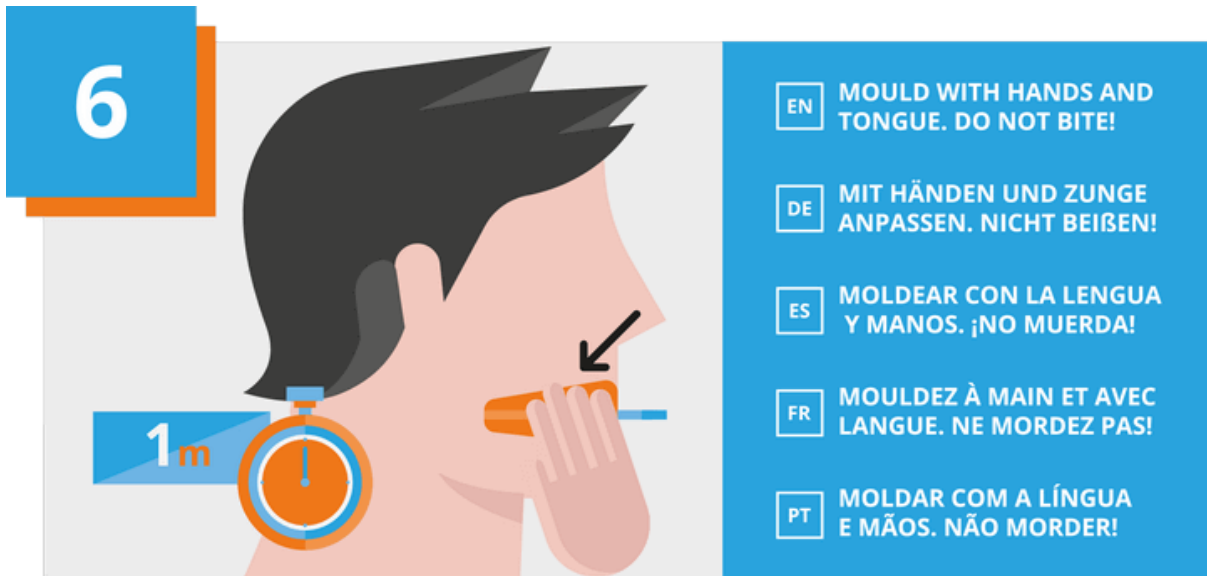
4. Dompel de anti-snurkbeugel onder water en laat deze **30 seconden liggen**.

(Laat het spateltje zitten.)



5. Haal voorzichtig met het spateltje de anti-snurkbeugel uit het glas met heet water en **laat het 15 seconden uitlekken/afkoelen**.

**BELANGRIJK:** Raak de anti-snurkbeugel nog niet met de vingers aan en laat het spateltje zitten.

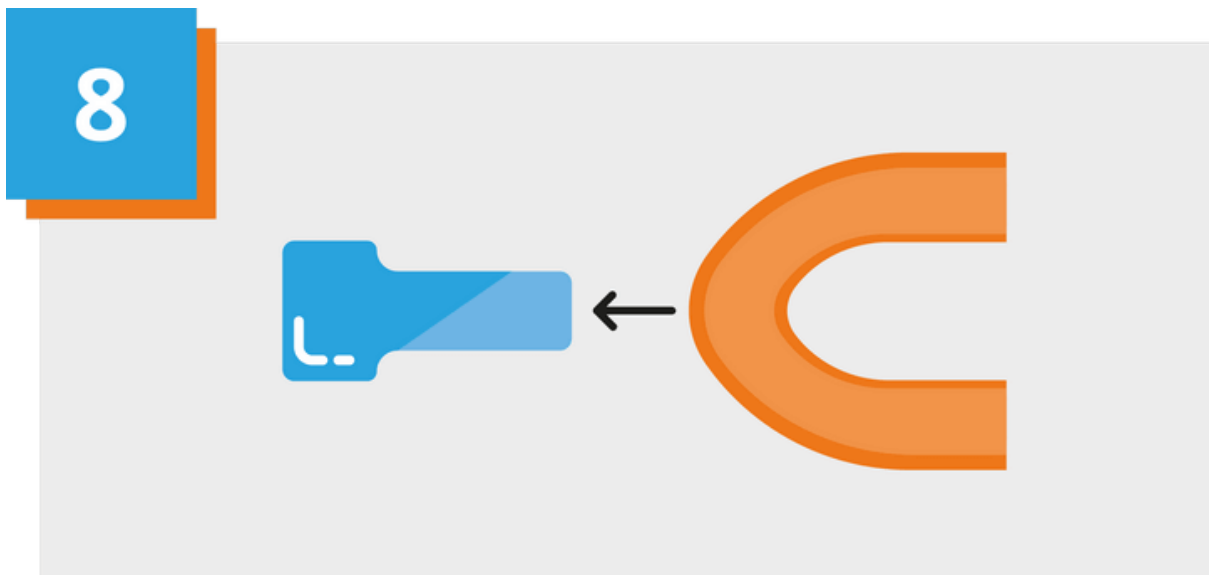


6. Plaats de anti-snurkbeugel nu **met spateltje** in je mond:

- De **grote inkeping** is de bovenkant.
- Zorg dat je onderste en bovenste rij voortanden **recht onder elkaar staan**.
- Gebruik je vingers, wangen en lippen om de buitenkant van de anti-snurkbeugel naar je gebit te vormen.
- Gebruik je tong om de binnenkant van de anti-snurkbeugel naar je gebit te vormen.
- Zuig nu de eventuele lucht uit het mondstuk met behulp van je tong en lippen.
- Laat de anti-snurkbeugel nu **gedurende 1 minuut** in je mond zitten.



7. Plaats de anti-snurkbeugel nu **gedurende 2 minuten** in het glas met koud water. Laat het spateltje nog zitten.



8. Haal de anti-snurkbeugel uit het koude water, plaats deze in je mond, verwijder het spateltje.

**De anti-snurkbeugel zou nu prettig in je mond moeten zitten.**

Indien je de anti-snurkbeugel niet prettig vindt zitten, kun je dit proces nog een keer herhalen.

**Normaal gesproken is de anti-snurkbeugel nu perfect op maat!**

## Onderhoud van Mr. Anti Snurk

Het juist onderhouden van de anti-snurkbeugel verlengt de levensduur aanzienlijk.  
Spoel de anti-snurkbeugel eenvoudigweg af met koud water en bewaar deze in het bijgeleverde doosje.

Bewaar de anti-snurkbeugel in ruimtes met een temperatuur lager dan 38 graden Celsius.