9 Čištění a údržba / Čistenie a údržba

Pomůcku uchovávejte v původní krabičce při teplotě do 45 °C. Po každém použití ji očistěte zubním kartáčkem a zubní pastou a následně opláchněte studenou vodou. K prevenci vzniku zápachu a tvorby biofilmu doporučujeme pravidelně používat šumivé čisticí a dezinfekční tablety.

Při běžném používání může časem dojít ke změně barvy nebo zabarvení pomůcky. Tato změna nemá vliv na její účinnost.

Doporučuje se absolvovat kontrolní vyšetření u zubního lékaře každých 6 měsíců.

V případě léčby spánkové apnoe se doporučují pravidelné kontroly u ošetřujícího lékaře.

Pomôcku uchovávajte v pôvodnej škatuľke pri teplote do 45 °C. Po každom použití ju očistite zubnou kefkou a zubnou pastou a následne opláchnite studenou vodou.

Na prevenciu vzniku zápachu a tvorby biofilmu odporúčame pravidelne používať šumivé čistiace a dezinfekčné tablety. Pri bežnom používaní môže časom dôjsť k zmene farby alebo sfarbeniu pomôcky. Táto zmena nemá vplyv na jej účinnosť.

Odporúča sa absolvovať kontrolné vyšetrenie u zubného lekára každých 6 mesiacov.

V prípade liečby spánkového apnoe sa odporúča pravidelná kontrola u ošetrujúceho lekára.

10 Mám spánkovou apnoe? / *Mám spánkové apnoe?*

Spánková apnoe je časté, avšak často nediagnostikované onemocnění, které souvisí se stejným mechanismem jako chrápání. Při dýchání prochází vzduch několika částmi dýchacích cest. Většina z nich má pevnou oporu tvořenou kostmi nebo chrupavkami. Výjimkou je hltan, jehož stěny tvoří měkké tkáně, jako jsou svaly, měkké patro, kořen jazyka a mandle. Během spánku se tyto tkáně uvolňují, což může vést k částečnému nebo úplnému uzavření dýchacích cest v oblasti hltanu a k přerušení proudění vzduchu. Pokud zástava dýchání trvá nejméně 10 sekund, označuje se jako apnoe. Takové epizody se mohou během spánku opakovat i několikrát za hodinu.

Neléčená spánková apnoe může být spojena s nadměrnou denní spavostí, zvýšeným rizikem dopravních nehod, vysokým krevním tlakem, kardiovaskulárními onemocněními, depresí, poruchami libida a dalšími zdravotními komplikacemi. Odhaduje se, že spánkovou apnoe trpí přibližně 5 až 15 % dospělé populace. Mnoho případů však zůstává nediagnostikováno.

Ve Francii je standardní léčbou obstrukční spánkové apnoe terapie pomocí CPAP (přetlaková ventilace dýchacích cest). Ne všichni pacienti však tuto léčbu dobře snášejí. Alternativní a doporučovanou možností léčby je mandibulární protruzní dlaha (MAD).

U 70 % pacientů s těžkou obstrukční spánkovou apnoe, kteří používali dlahu Oniris, byla léčba účinná[1,2]. Průměrný počet apnoických epizod se snížil z 34 na 12 za hodinu spánku. Používání dlahy Oniris vedlo také ke snížení únavy a denní spavosti. Skóre Epworthovy škály spavosti se v 97 % případů vrátilo do normálního rozmezí a v průměru kleslo z 11 na 4. Pokud během používání dlahy Oniris zaznamenáte výrazné snížení únavy nebo denní spavosti, může to naznačovat přítomnost spánkové apnoe. V takovém případě se doporučuje konzultovat svůj zdravotní stav s lékařem a podstoupit vyšetření spánku.

Pro další informace: contact@oniris.pro

Spánkové apnoe je časté, no často nediagnostikované ochorenie, ktoré súvisí s rovnakým mechanizmom ako chrápanie. Počas dýchania prechádza vzduch viacerými časťami dýchacích ciest. Väčšina z nich má pevnú oporu tvorenú kosťami alebo chrupavkami. Výnimkou je hltan, ktorého steny tvoria mäkké tkanivá, ako sú svaly, mäkké podnebie, koreň jazyka a mandle. Počas spánku sa tieto tkanivá uvoľňujú, čo môže viesť k čiastočnému alebo úplnému uzavretiu dýchacích ciest v oblasti hltana a k prerušeniu prúdenia vzduchu. Ak zástava dýchania trvá najmenej 10 sekúnd, označuje sa ako apnoe. Takéto epizódy sa môžu počas spánku opakovať aj niekoľkokrát za hodinu.

Neliečené spánkové apnoe môže byť spojené s nadmernou dennou ospalosťou, zvýšeným rizikom dopravných nehôd, vysokým krvným tlakom, srdcovo-cievnymi ochoreniami, depresiou, poruchami libida a ďalšími zdravotnými komplikáciami. Odhaduje sa, že spánkovým apnoe trpí približne 5 až 15 % dospelej populácie. Mnoho prípadov však zostáva nediagnostikovaných.

Vo Francúzsku je štandardnou liečbou obštrukčného spánkového apnoe terapia pomocou CPAP (pretlaková ventilácia dýchacích ciest). Nie všetci pacienti však túto liečbu dobre tolerujú. Alternatívnou a odporúčanou možnosťou liečby je mandibulárna posuvná dlaha (MAD).

U 70 % pacientov s ťažkým obštrukčným spánkovým apnoe, ktorí používali dlahu Oniris, bola liečba účinná[1,2]. Priemerný počet apnoických epizód sa znížil z 34 na 12 za hodinu spánku. Používanie dlahy Oniris viedlo aj k zníženiu únavy a dennej ospalosti. Skóre Epworthského testu ospalosti sa v 97 % prípadov vrátilo do normálneho rozmedzia a v priemere kleslo z 11 na 4. Ak počas používania dlahy Oniris zaznamenáte výrazné zníženie únavy alebo dennej ospalosti, môže to naznačovať prítomnosť spánkového apnoe. V takom prípade sa odporúča konzultovať svoj stav s lekárom a absolvovať vyšetrenie spánku.

Pre ďalšie informácie: contact@oniris.pro

11 Epworthský test ospalosti

Vyplňte si dotazník před zahájením používání dlahy Oniris a následně jej zopakujte po několika týdnech léčby. Pokud se vaše skóre zlepší o více než 2 body, doporučuje se konzultace s lékařem, protože můžete trpět spánkovou apnoe.

Jaká je pravděpodobnost, že byste v následujících situacích během dne usnuli nebo si zdřímli? I když jste se v některé z těchto situací v poslední době nenacházeli, pokuste se odhadnout, jak byste reagovali.

Vyplňte si dotazník pred začatím používania dlahy Oniris a následne ho zopakujte po niekoľkých týždňoch liečby. Ak sa vaše skóre zlepší o viac ako 2 body, odporúča sa konzultácia s lekárom, pretože môžete trpieť spánkovým apnoe.

Aká je pravdepodobnosť, že by ste v nasledujúcich situáciách zdriemli alebo zaspali počas dňa? *Aj keď ste sa v niektorej zo situácií nedávno nenachádzali, pokúste sa odhadnúť, ako by ste reagovali.*

0 bodů: žádná pravděpodobnost usnutí nebo zdřímnutí.
1 bod: malá pravděpodobnost usnutí nebo zdřímnutí.
2 body: střední pravděpodobnost usnutí nebo zdřímnutí.
3 body: vysoká pravděpodobnost usnutí nebo zdřímnutí.

0 bodov: *žiadna pravdepodobnosť zdriemnutia alebo zaspania.*
1 bod: *malá pravdepodobnosť zdriemnutia alebo zaspania.*
2 body: *stredná pravdepodobnosť zdriemnutia alebo zaspania.*
3 body: *vysoká pravdepodobnosť zdriemnutia alebo zaspania.*

	0	1	2	3
■ Při čtení dokumentu / *Pri čítaní dokumentov*	☐	☐	☐	☐
■ Při sledování televize nebo filmu / *Pri sledovaní televízie alebo filmu*	☐	☐	☐	☐
■ Při klidném sezení na veřejném místě (čekárna, divadlo, schůzka apod.) / *Pri pokojnom sedení na verejnom mieste (napr. v čakárni, divadle alebo na stretnutí)*	☐	☐	☐	☐
■ Při cestování jako spolucestující alespoň hodinu bez přestávky v autě nebo MHD (vlak, autobus, letadlo, metro apod.) / *Ako spolucestujúci počas najmenej hodinovej cesty bez prestávky (autom, vlakom, autobusom, lietadlom a pod.)*	☐	☐	☐	☐
■ Při ulehnutí k odpočinku, pokud to okolnosti dovolují / *Pri ležaní a odpočinku počas dňa, keď to okolnosti umožňujú*	☐	☐	☐	☐
■ Při sezení a rozhovoru s blízkou osobou (nebo při telefonování) / *Pri sedení a rozhovore s inou osobou*	☐	☐	☐	☐
■ Při klidném sezení u stolu po obědě bez alkoholu / *Pri pokojnom sedení po obede bez požitia alkoholu*	☐	☐	☐	☐
■ V autě zastaveném na několik minut v dopravě / *Počas čakania v aute zastavenom na niekoľko minút v dopravnej zápche*	☐	☐	☐	☐

Celkem (0 až 24) / *Celkové skóre (0 – 24 bodov)*:

> pod 10 / ***Menej ako 10 bodov:*** nemáte spánkový deficit. / *bez známok nadmernej dennej ospalosti.*

> Pokud je celkový součet nad 10 / ***Ak je celkový súčet nad 10:*** máte příznaky nadměrné denní ospalosti. / *prítomné príznaky nadmernej dennej ospalosti.*

Pokud je vaše celkové skóre 10 nebo více bodů, doporučuje se konzultace s lékařem, který posoudí, zda vaše obtíže nemohou souviset s poruchou spánku (spánkovou apnoe). / ***Ak je vaše celkové skóre 10 alebo viac bodov, odporúča sa konzultácia s lekárom, ktorý posúdi, či vaše ťažkosti nemôžu súvisieť s poruchou spánku (spánkovým apnoe).***

MD	Označuje, že výrobek je zdravotnický prostředek. / *Označuje, že výrobok je zdravotnícka pomôcka.*	CE	Označení CE. / *Označenie CE.*
	Adresa výrobce. / *Adresa výrobcu.*	UDI	Jedinečná identifikace zdravotnického prostředku. / *Jedinečný identifikátor zdravotníckej pomôcky.*
LOT	Číslo šarže přidělené výrobcem. / *Číslo šarže pridelené výrobcom.*		Datum použitelnosti („spotřebujte do"). Formát: ROK-MĚSÍC. / *Dátum použiteľnosti („spotrebujte do"). Formát: ROK-MESIAC.*
	Datum výroby uvedené výrobcem. Formát: ROK-MĚSÍC. / *Dátum výroby uvedený výrobcom. Formát: ROK-MESIAC.*		Přečtěte si návod k použití. / *Prečítajte si návod na použitie.*
#	SKatalogové číslo výrobku. Příklad: ONIPLUS. / *Product reference Example : ONIPLUS. - Katalógové číslo výrobku. Príklad: ONIPLUS.*	45°C	Teplota skladování nesmí překročit 45 °C. / *Teplota skladovania nesmie prekročiť 45 °C.*

(1) Pépin J., Raymond N., Lacaze O. et al. Dlaha pro předsunutí dolní čelisti vyrobená na míru oproti komerční dlaze pro obstrukční spánkovou apnoe: randomizovaná studie. Thorax 2019;74:667–674.
Pépin J., Raymond N., Lacaze O. et al. Dlaha na predsunutie sánky vyrobená na mieru oproti komerčnej dlah pre obštrukčné spánkové apnoe: randomizovaná štúdia. Thorax 2019;74:667-674.

(2) Marty M., Lacaze O., Ameto CD., Perminard L., Bour F., Châtioui-Hérault F., Simonneau G. Chrápání a obstrukční spánková apnoe – účinnost dlahy pro předsunutí dolní čelisti. J Prosthodont. 2017;26(S):381–386.
Marty M., Lacaze O., Ameto CD., Perminard L., Bour F., Châtioui-Hérault F., Simonneau G. Chrápanie a obštrukčné spánkové apnoe – efektívnosť dlahy na predsunutie sánky. J Prosthodont. 2017;26(S):381-386.

Všechny uvedené ochranné známky jsou vlastnictvím svých příslušných vlastníků. Foto: Depositphotos – SXTB pro Oniris / duben 2019.
Všetky uvedené ochranné známky sú majetkom ich príslušných vlastníkov. Foto: Depositphotos – SXTB pre Oniris / apríl 2019.

PRO ZDRAVÝ SPÁNEK
PRE ZDRAVÝ SPÁNOK

ONIRIS Dental Sleep Medicine

BEZ CHRÁPÁNÍ
BEZ CHRÁPANIA



Návod k použití
Návod na použitie

Před použitím si pečlivě přečtěte návod k použití.
Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie.

Vyrobeno ve Francii / *Vyrobené vo Francúzsku* :

ONIRIS SAS
147 avenue Paul Doumer - 92500 Rueil-Malmaison
FRANCE

Made in France CE

Naskenujte QR kód pro přístup k návodu k použití.
Naskenujte QR kód pre prístup k návodu na použitie.

MD CZ SK V5 0626

1 Princip účinku / *Princíp účinku*





Chrápání a spánková apnoe jsou obecně způsobeny omezením průtoku vzduchu v důsledku uvolnění měkkých tkání v oblasti hltanu (svalů, kořene jazyka). Oniris je mandibulární protruzní dlaha (**MAD**), která posouvá dolní čelist mírně dopředu, čímž uvolňuje dýchací cesty. Díky tomu dochází ke zmírnění nebo odstranění chrápání a apnoických epizod.

*Chrápanie a spánkové apnoe vo všeobecnosti vznikajú z obštrukcie prúdenia vzduchu spôsobenom relaxáciou mäkkých tkanív hrdla (svaly, koreň jazyka). Oniris je mandibulárna protrúzna dlaha (**MAD**) -pomôcka na predsunutie sánky, ktorá ju posúva mierne dopredu čím uvoľňuje dýchacie cesty. Vďaka tomu sa chrápanie a apnoické epizódy zmierňujú alebo úplne odstraňujú.*

2 Proč používat Oniris? / *Prečo používať Oniris?*

> Léčba chrápání způsobeného zúžením dýchacích cest v oblasti hltanu.
> Léčba obstrukční spánkové apnoe.
> Ochrana zubů a zubních náhrad před poškozením způsobeným skřípáním zubů (bruxismem).
> **V případě podezření na spánkovou apnoe nebo při její léčbě je nutné konzultovat svůj zdravotní stav s lékařem a podstoupit doporučená vyšetření.**

> *Liečba chrápania spôsobeného zúžením dýchacích ciest v oblasti hltana.*
> *Liečba obštrukčného spánkového apnoe.*
> *Ochrana zubov a zubných náhrad pred poškodením spôsobeným škrípaním zubov (bruxizmom).*
> ***V prípade podozrenia na spánkové apnoe alebo pri jeho liečbe je potrebné konzultovať svoj zdravotný stav s lekárom a absolvovať odporúčané vyšetrenia.***

3 V jakých případech se Oniris nesmí používat? / *V ktorých prípadoch sa Oniris nesmie používať?*

ONIRIS MAD (mandibulární protruzní dlaha) není vhodná pro osoby s viklavými zuby, onemocněním dásní nebo parodontitidou, pro osoby, jejichž chrápání je způsobeno neprůchodností nosu, pro osoby s výrazným dávivým reflexem, epilepsií nebo pro osoby podstupující ortodontickou léčbu. Není určena ani pro

ONIRIS MAD (mandibulárna protrúzna dlaha) nie je vhodná pre osoby s kývavými zubami, pre osoby s ochorením ďasien alebo parodontitídou, pre osoby, ktorých chrápanie je spôsobené nepriechodnosťou nosa, pre osoby s výrazným dávivým reflexom, epilepsiou alebo pre osoby podstupujúce ortodontickú lieč-

osoby mladší než 18 let a pro pacienty, kteří mají méně než 8 vlastních zubů na jedné čelisti (minimálně 4 na každé straně). Výjimku tvoří pacienti s úplnou snímatelnou protézou v horní čelisti nebo s úplnou protézou upevněnou na dvou implantátech v dolní čelisti. Použití dlahy se rovněž nedoporučuje u pacientů, kteří mají po ortodontické léčbě na vnitřní straně zubů nalepený retenční drátek nebo mají zubní fazety.
V případě pochybností se vždy poraďte se svým zubním lékařem nebo ORL specialistou.

bu. Nie je určená ani pre osoby mladšie ako 18 rokov a pre pacientov, ktorí majú menej ako 8 vlastných zubov na jednej čeľusti (minimálne 4 na každej strane). Výnimkou sú pacienti s úplnou snímateľnou protézou na hornej čeľusti alebo s úplnou protézou upevnenou na dvoch implantátoch na dolnej čeľusti.
Použitie dlahy sa neodporúča ani u pacientov, ktorí majú po ortodontickej liečbe na vnútornej strane zubov nalepený retenčný drôtik alebo majú zubné fazety.
V prípade pochybností sa poraďte so svojím zubným lekárom alebo ORL lekárom.

4 Obsah balení / *Obsah balenia*

Vždy začněte tvarováním se standardní velikostí dlahy. Pokud vám standardní velikost nevyhovuje, použijte velkou velikost dlahy. Pokud je číslo na háčcích špatně čitelné, přiložte je k diagramu ve skutečné velikosti, který je součástí každého balení.

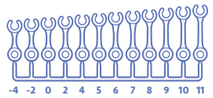
Vždy začnite formovaním so štandardnou veľkosťou dlahy. Použite veľkú veľkosť dlahy, ak Vám štandardná veľkosť nevyhovuje. Ak je číslo na háčikoch ťažko viditeľné, umiestnite ich na diagram v plnej veľkosti, ktorý je priložený v každej škatuľke.



2 horní a dolní dlahy (standardní a velká velikost)
2 horné a dolné dlahy (štandardná a veľká veľkosť)



Přepravní krabička /
Prepravná škatuľka



Spojovací háčky RetroBrux /
RetroBrux spojovacie háčiky

Obsah krabičky: Pokud je zakoupena pouze jedna velikost, krabička obsahuje pouze zvolenou velikost (standardní NEBO velkou). Pokud jsou zakoupeny obě velikosti, není dodávána žádná další velikost.

Háčky: Háčky RetroBrux jsou dodávány se zařízením Oniris Plus nebo je lze objednat samostatně (**www.dutiny.sk**).

***Obsah škatuľky:** Ak je zakúpená iba jedna veľkosť, škatuľka bude obsahovať iba vybranú veľkosť (štandardnú ALEBO veľkú). Ak sú zakúpené obe veľkosti, žiadna ďalšia veľkosť sa nedodáva.*

***Háčiky:** Háčiky RetroBrux sa dodávajú so zariadením Oniris Plus alebo ich možno objednať samostatne (**www.dutiny.sk**).*

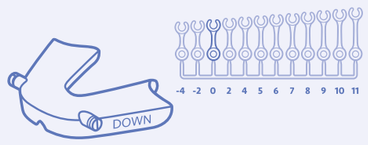
5 Krok 1: Přizpůsobte Oniris svým potřebám / *Krok 1: Prispôsobte Oniris svojim potrebám*

Tento krok trvá přibližně 5 minut a spočívá v otisknutí zubů do dlah tak, aby se dokonale přizpůsobily vašemu chrupu. Tento postup lze v případě potřeby opakovat.
Video najdete na: www.oniris-snoring.sk

Tento krok trvá približne 5 minút a spočíva v zahryznutí do dlách tak, aby sa dokonale prispôsobili vašim zubom. Tento krok možno opakovať.
Video nájdete na: www.oniris-snoring.sk

1 Položte před sebe dolní dlahu a háčky č. 0. V případě retrognacie (ustoupené dolní čelisti) použijte háčky -4 nebo -2.

Položte dolnú dlahu a háčiky č. 0 pred seba. V prípade retrognácie (zasunutej dolnej čeľuste) použite háčiky -4 alebo -2.



2 Připevněte háčky k dolní dlaze pevným zatlačením a současným otáčivým pohybem.

Háčiky upevnite na dolnú dlahu pevným zatlačením a súčasným otáčavým pohybom.



3 Připojte háčky k horní dlaze a dbejte přitom na jejich správnou orientaci podle následujícího obrázku. Po spojení dlah zkontrolujte, zda jsou žlábky orientovány správným směrem a zda gelová výstelka směřuje k zubům. Při manipulaci držte sestavenou pomůcku vždy současně za oba žlábky.

Pripojte háčiky k hornej dlahe a dbajte pritom na ich správnu orientáciu podľa nasledujúceho obrázka. Po spojení dláh skontrolujte, či sú žliabky orientované správnym smerom a či gélová výstelka smeruje k zubom. Pri manipulácii držte zostavenú pomôcku vždy súčasne za oba žliabky.



4 Vložte dlahy Oniris do misky a zalijte je vroucí vodou. Ujistěte se, že jsou dlahy zcela ponořené po dobu **2 minut a 30 sekund**. V případě potřeby je přidržte na dně misky lžící. Poté dlahy vyjměte z vody pomocí vhodného nástroje a nechte je přibližně 10 sekund vychladnout.

*Vložte dlahy Oniris do misky a zalejte ich vriacou vodou. Uistite sa, že sú dlahy úplne ponorené po dobu **2 minút a 30 sekúnd**. V prípade potreby ich pridržte na dne misky lyžicou. Následne dlahy vyberte z vody pomocou vhodného nástroja a nechajte ich približne 10 sekúnd ochladiť.*



5 Postavte se před zrcadlo a vložte dlahy do úst. Ujistěte se, že jsou správně zarovnány se zuby.

Postavte sa pred zrkadlo a vložte dlahy do úst. Uistite sa, že sú správne zarovnané so zubami.



6 Pevně skousněte dlahy bez posouvání dolní čelisti dopředu. Čelisti držte sevřené a bez pohybu po dobu **2 minut**.

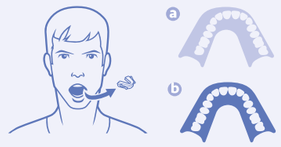
*Pevne zahryznite do dláh bez posúvania dolnej čeľuste dopredu. Čeľuste držte zovreté a bez pohybu počas **2 minút**.*



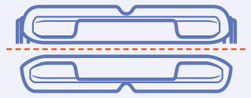
7 Vyjměte dlahy a zkontrolujte, zda jsou otisky zubů dostatečně hluboké a vycentrované. Zuby by měly být otištěny až ke dnu dlahy.

Vyberte dlahy a skontrolujte, či sú odtlačky zubov dostatočne hlboké a vycentrované. Zuby by mali byť otlačené až ku dnu dlahy.

a > Nesprávné umístění: zuby nejsou vycentrované.
Nesprávne umiestnenie: zuby nie sú vycentrované.
b > Správné umístění: zuby jsou vycentrované.
Správne umiestnenie: zuby sú vycentrované.



8 Zkontrolujte, zda jsou horní a dolní dlahy od sebe oddělené. Pokud ne, opatrně je oddělte pomocí nože. V případě nesprávně vytvořených otisků zubů lze postup zopakovat. Za tímto účelem ponořte dlahy na **2 minuty** do vroucí vody a následně prstem uhlaďte otisky z předchozího tvarování. Poté zopakujte postup od kroku **4**.



*Skontrolujte, či sú horná a dolná dlaha od seba oddelené. Ak nie, opatrne ich oddeľte pomocou noža. V prípade nesprávneho vytvorenia otlačkov zubov je možné postup zopakovať. Za týmto účelom ponorte dlahy na **2 minúty** do vriacej vody a následne prstom vyhlaďte odtlačky z predchádzajúceho tvarovania. Potom zopakujte postup od kroku **4**.*

6 Krok 2: Přizpůsobte svou dlahu / *Krok 2: Prispôsobte svoju dlahu*

Princip předsunutí dolní čelisti je dobře známý a jeho účinnost při léčbě chrápání a obstrukční spánkové apnoe byla prokázána v mnoha klinických studiích. Výsledky těchto studií zároveň poukazují na potřebu individuálního nastavení míry předsunutí u každého pacienta, protože existuje úzká souvislost mezi stupněm předsunutí, komfortem používání a účinností léčby:

> **Efekt použití:** čím více je dolní čelist posunuta dopředu, tím bývá léčba účinnější.

> **Prahový efekt:** v některých případech může již dodatečné předsunutí o 1 mm znamenat přechod od nedostatečného účinku k plné terapeutické účinnosti.

Princíp predsunutia dolnej čeľuste je dobre známy a jeho účinnosť pri liečbe chrápania a obštrukčného spánkového apnoe bola preukázaná v mnohých klinických štúdiách. Výsledky týchto štúdií zároveň poukazujú na potrebu individuálneho nastavenia stupňa predsunutia u každého pacienta, keďže existuje úzka súvislosť medzi mierou predsunutia, komfortom používania a účinnosťou liečby:

***Efekt používania:** čím viac je dolná čeľusť posunutá dopredu, tým býva liečba účinnejšia.*

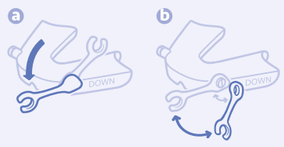
***Prahový efekt:** v niektorých prípadoch môže už dodatočné predsunutie o 1 mm znamenať prechod od nedostatočného účinku k plnej terapeutickej účinnosti.*

9 Za tímto účelem odstraňte háčky z horní dlahy.
Za týmto účelom odstráňte háčiky z hornej dlahy.



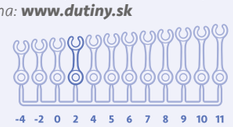
10 Odstraňte háčky z dolní dlahy jejich otáčením, dokud nebudou v rovině s dlahou (**a**). Poté je jemně vytáhněte směrem ven za současného mírného otáčivého pohybu (**b**).

*Odstráňte háčiky z dolnej dlahy ich otáčaním, kým nie sú úplne rovnobežne s dlahami (**a**). Následne ich jemne vytiahnite von za súčasného mierneho otáčavého pohybu (**b**).*



11 Vezměte větší spojovací háčky a připojte je k dlahám (viz obrázky 2 a 3). Účinky pomůcky Oniris můžete pocítit již během první noci používání. Pokud po několika nocích chrápání a/nebo nadměrná denní únava přetrvávají, vyměňte spojovací háčky za větší a po několika dalších nocích znovu zhodnoťte účinnost léčby. V případě potřeby pokračujte v postupném zvyšování předsunutí dolní čelisti. V případě ztráty lze sadu háčků objednat přímo na: **www.dutiny.sk**

Vezmite väčšie spojovacie háčiky a pripojte ich k dlahám (pozri obrázky 2 a 3). Účinky pomôcky Oniris môžete pocítiť už počas prvej noci používania. Ak po niekoľkých nociach chrápanie a/alebo nadmerná denná únava pretrvávajú, vymeňte spojovacie háčiky za väčšie a po niekoľkých ďalších nociach opäť zhodnoťte účinnosť liečby. V prípade potreby pokračujte v postupnom zvyšovaní predsunutia dolnej čeľuste.
*V prípade straty je možné získať súpravu háčikov priamo na: **www.dutiny.sk***



7 Období adaptace / *Obdobie adaptácie*

Při používání dlahy Oniris je třeba počítat s adaptačním obdobím. Délka adaptace je individuální a může trvat od několika dnů až po několik týdnů.

Během adaptačního období, kdy si dolní čelist zvyká na novou polohu, můžete pociťovat sucho v ústech, zvýšené slinění, citlivost zubů nebo citlivost čelistních svalů po probuzení. Tyto příznaky obvykle ustoupí během několika minut po vyjmutí dlahy.

Ke zmírnění adaptačních obtíží se **doporučuje během prvních dnů nosit dlahu 1 až 3 hodiny denně** a následně postupně prodlužovat dobu jejího používání.

Pokud se během noci probudíte a dlaha vám způsobuje nepohodlí, jednoduše ji vyjměte a pokračujte ve spánku. Postupně byste si měli na její nošení zvyknout, abyste ji mohli používat po celou noc.

Důležité je být trpělivý a dopřát si dostatek času na adaptaci.

Pri používaní dlahy Oniris je potrebné počítať s adaptačným obdobím. Dĺžka adaptácie je individuálna a môže trvať od niekoľkých dní až po niekoľko týždňov.

Počas adaptačného obdobia, keď si dolná čeľusť zvyká na novú polohu, môžete pociťovať sucho v ústach, zvýšené slinenie, citlivosť zubov alebo citlivosť čeľustných svalov po prebudení. Tieto príznaky zvyčajne ustúpia v priebehu niekoľkých minút po vybratí dlahy.

*Na zmiernenie adaptačných ťažkostí sa **odporúča počas prvých dní nosiť dlahu 1 až 3 hodiny denne** a následne postupne predlžovať dobu jej používania.*

Ak sa počas noci zobudíte a dlaha vám spôsobuje nepohodlie, jednoducho ju vyberte a pokračujte v spánku. Postupne by ste si mali na jej nosenie zvyknúť a postupne ju používať počas celej noci.

Dôležité je byť trpezlivý a dopriať si dostatok času na adaptáciu.

8 Řešení problémů? / Riešenie problémov?

> Uvolnění dlahy během noci / *Strata dlahy počas noci*

Během spánku se může dlaha uvolnit. Jde o běžný jev, který se používáním obvykle eliminuje. Pokud přetrvává, zopakujte postup přizpůsobení dlahy. V případě přetrvávání kontaktujte nás na: laboratoř Oniris.

Počas spánku sa môže dlaha uvoľniť. Ide o bežný jav, ktorý sa používaním zvyčajne eliminuje. Ak pretrváva, zopakujte postup prispôsobenia dlahy. V prípade pretrvávania kontaktujte nás na: laboratórium Oniris.

> Retrognacie - ustoupená dolní čelist / *Retrognácia - posunutá dolná čeľusť dozadu*

Při výrazně ustoupené dolní čelisti použijte při vytváření otisků háčky velikosti -2 nebo -4 ze sady RetroBrux.

Pri výrazne ustúpenej dolnej čeľusti použite pri vytváraní odtlačkov háčiky veľkosti -2 alebo -4 zo súpravy RetroBrux.

> Citlivost zubů / *Citlivosť zubov*

Na začátku léčby je zvýšená citlivost zubů běžná, dokud si dolní čelist zvykne na novou polohu. Pokud dlaha tlačí na konkrétní zub, opatrně ostrým nástrojem odstraňte 1–2 mm gelové výstelky v místě tlaku.

Na začiatku liečby je zvýšená citlivosť zubov bežná, kým si dolná čeľusť zvyká na novú polohu. Ak dlaha tlačí na konkrétny zub, opatrne odstráňte 1–2 mm gélovej výstelky v mieste tlaku ostrým nástrojom.

> Bolest čelistního kloubu po probuzení / *Bolesť čeľustného kĺbu po prebudení*

Vzácně se může po probuzení objevit bolest čelistního kloubu. Tento problém může souviset s nesprávným kontaktem zubů nebo se skřípáním zubů. Nejprve pokračujte v doporučeném předsunutí dolní čelisti. Pokud bolest přetrvává i přes dostatečné předsunutí, může být nutná úprava dlahy doplněním gelu na postižené straně, aby se obnovil správný kontakt mezi horní a dolní čelistí.

Zriedkavo sa môže po prebudení objaviť bolesť čeľustného kĺbu. Tento problém môže súvisieť s nesprávnym kontaktom zubov alebo so škrípaním zubov. Najskôr pokračujte v odporúčanom predsunutí dolnej čeľuste. Ak bolesť pretrváva napriek predsunutiu, môže byť potrebná úprava dlahy doplnením gélu na postihnutej strane, aby sa obnovil kontakt medzi hornou a dolnou čeľusťou.

> Přechodná změna skusu po probuzení / *Prechodná zmena zhryzu po prebudení*

Po vyjmutí dlahy může být ráno skus dočasně změněn. Jde o běžný a přechodný jev. Dolní čelist se během několika minut vrátí do své přirozené polohy. S pokračujícím používáním si většina pacientů na tento pocit zvykne a vnímá jej stále méně. U některých pacientů může po delší době dojít k mírné změně polohy dolní čelisti oproti původnímu stavu.

Ráno po vybratí dlahy môže byť zhryz dočasne zmenený. Je to bežný a prechodný jav. Dolná čeľusť sa vráti do prirodzenej polohy počas niekoľkých minút. S pokračujúcim používaním si väčšina pacientov na tento pocit zvykne a vníma ho čoraz menej. U niektorých pacientov používateľov môže po dlhšom čase dôjsť k miernej zmene polohy dolnej čeľuste v porovnaní s pôvodným stavom.

> Nedostatečná účinnost / *Nedostatočná účinnosť*

Účinnost může snižovat nadměrné otevírání úst během spánku. Pomoci mohou elastické pásky dostupné od výrobce. Pokud není dosaženo požadovaného účinku, poraďte se se zubním lékařem, pneumologem nebo ORL specialistou.

V případě potíží kontaktujte: contact@oniris.pro

Při přetrvávajícím nepohodlí přestaňte pomůcku používat.

Účinnosť môže znižovať nadmerné otváranie úst počas spánku. Pomôcť môžu elastické pásiky dostupné od výrobcu. Ak sa nedosiahne požadovaný účinok, poraďte sa so zubným lekárom, pneumológom alebo ORL špecialistom.

V prípade problémov kontaktujte: contact@oniris.pro.

Pri pretrvávajúcom nepohodlí pomôcku prestaňte používať.