

ANTI-SNORING MOUTHPIECE

L08 取扱説明書

日本語



Breathe Will be Nice



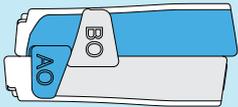
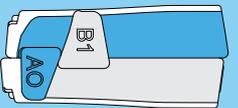
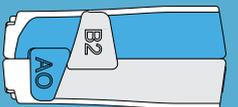
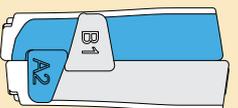
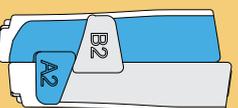
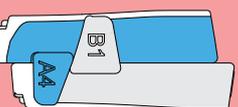
目次

製品概要	1
構成部品	2
使用目的	3
動作原理	4
禁忌事項	5
警告	5
初回使用時のご注意	6
使用方法	7
清掃および保管	12
起床後のリセットトレーニングガイド	13
よくある質問	14

製品概要

L08 下顎前方移動装置 (Mandibular Advancement Device: MAD) は、7段階の前方移動設定を備えており、使用者は自身に最適な下顎前進距離を選択できます。

設定内容

	MAD	設定	前進距離	目安の適応期間
軽度		A0 + B0	0mm	1 week
		A0 + B1	1mm	1 week
		A0 + B2	2mm	1 week
中等度		A2 + B1	3mm	1 week
		A2 + B2	4mm	2 weeks
高度		A4 + B1	5mm	2 weeks
		A4 + B2	6mm	Not recommended

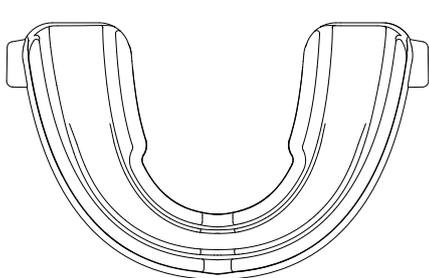
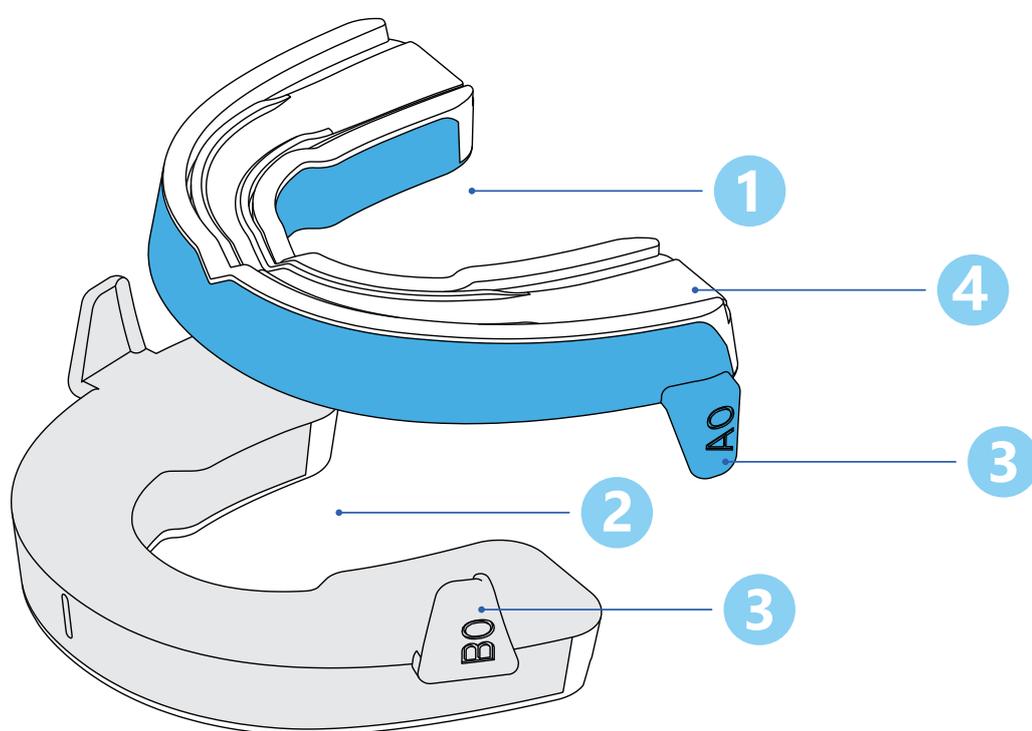
ご注意

1. レベルが高いほど、下顎の前進量は大きくなります。
2. 中等度で十分な効果が得られている場合、高度レベルの使用は推奨されません。前進量が多いほど、不快感も強くなる傾向があります。
3. 初めてMADを使用する場合は、A0 + B0 設定から開始してください。

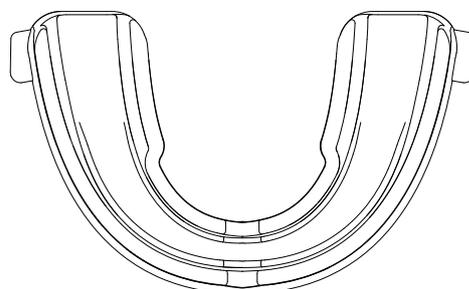
構成部品

部品一覧

- 1 上部トレー
- 2 下部トレー
- 3 前進距離インジケータ
- 4 成形可能パーツ



スタンダードサイズ



ラージサイズ

本製品にはスタンダードサイズとラージサイズの2種類があります。
違いはサイズのみで、機能は同一です。



使用目的

本装置は、睡眠中に下顎を前方に保持することで気道を確保し、いびきを軽減することを目的としています。

18歳以上の成人を対象としています。

想定使用期間：適切なケアを行った場合 6～12か月

最大保管期間：2年

使用・保管条件

項目	使用条件	保管条件
温度	+5°C ~ +40°C	-20°C ~ +45°C
湿度	10% ~ 90% RH	10% ~ 90% RH

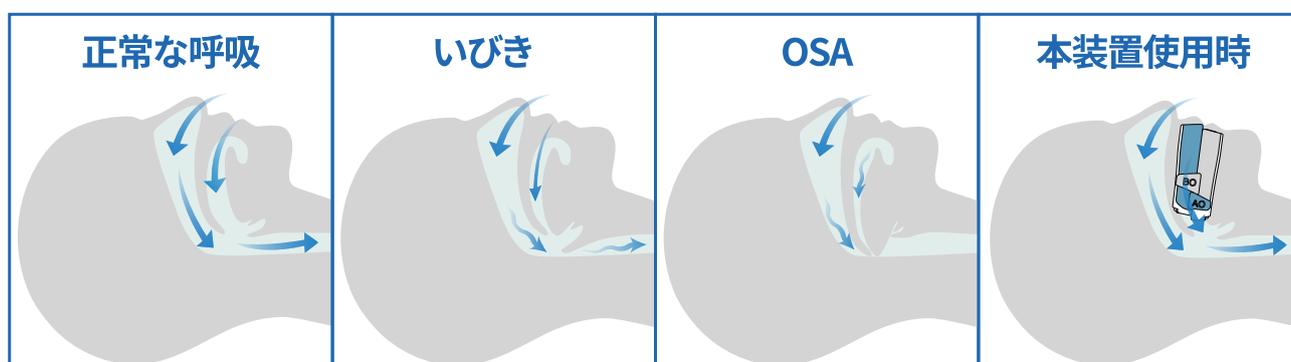
初回使用前に、必ず取扱説明書をよく読み、正しく使用してください。
正しい使用が本製品の効果に直結します。

動作原理

- **正常な呼吸:** 喉や舌の筋肉が十分に緊張し、気道が開いています。
- **いびき:** 筋肉の弛緩により気道が狭くなり、空気の乱流によって組織が振動します。
- **閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (OSA):** 筋肉が完全に弛緩し、気道が閉塞、呼吸が一時的に停止します。

本装置使用時:

下顎を前方に保持することで気道を開いた状態に保ち、正常な呼吸を促します。



禁忌事項

以下に該当する場合は、本製品を使用しないでください。

- ✕ 8歳未満の方（歯や顎の成長に影響する可能性があります）
- ✕ 中枢性睡眠時無呼吸（CSA）と診断されている方
- ✕ 重度の呼吸器疾患（重度OSA、喘息、肺気腫など）がある方
- ✕ 歯周病、歯の動揺、歯肉出血、口内炎、う蝕がある方
- ✕ 顎関節症（TMD）または顎関節に問題がある方
- ✕ 過去12か月以内に歯科インプラント手術を受けた方
- ✕ 矯正治療中、ブレース、総義歯、その他の歯科装置を使用中的の方
- ✕ 重度の噛み合わせ不良や、噛みしめ時に顎・歯の痛みがある方

警告

- ⚠ 1. 使用により、以下の症状が生じる可能性があります：
 - 歯の移動、噛み合わせの変化
 - 歯や歯肉の痛み
 - 顎関節の不快感
 - 口腔内の刺激
 - 唾液分泌の増加
 - 口呼吸の妨げ
 - 口腔乾燥
- ⚠ 2. 強い副作用、アレルギー反応、呼吸困難、その他の異常が生じた場合は、直ちに使用を中止し、医師に相談してください。
- ⚠ 3. 本製品は睡眠時無呼吸症候群（OSA）の治療を目的としたものではありません。

初回使用時のご注意

1. 効果の現れ方には個人差があります。数日で改善を感じる方もいれば、数週間かかる場合もあります。いずれも正常です。
2. 横向きまたはうつ伏せでの睡眠は効果を高めます。仰向けでは口が開き、装置が外れやすくなる場合があります。
3. 本装置は口呼吸を制限する場合があります。就寝中に鼻づまりがある場合は、一時的に使用を中止するか、鼻腔を改善する対策を行ってください。
4. 口呼吸は口腔乾燥、歯の移動、睡眠の質低下を招く可能性があります。口呼吸の習慣がある方は、チンストラップの併用を検討してください。
5. 不快感や装置の脱落で目が覚めた場合は、無理に使用せず外して就寝を続けてください。
6. MADには慣れが必要です。初期に軽い違和感や脱落が生じることは正常です。

⚠ 補足事項

- 禁忌事項によりMADを使用できない場合は、ご連絡ください。返金対応を行います。
- 成形作業は時間をかけて、丁寧に行ってください。

⚠ 成形に時間をかける理由

本製品は、使用者一人ひとりの歯列や噛み合わせに合わせて成形することで、就寝中の装着感を高め、違和感や脱落のリスクを軽減します。

丁寧に成形することで、睡眠中も安定した下顎前方保持が可能となり、本来の性能を十分に発揮します。

本製品は、医療機関で個別製作される装置と同様の使用効果を目指しつつ、コストを抑えた設計となっています。そのため、ご自身で行う成形工程が重要な役割を担っています。

⚠ 交換について

選択した対応モデルを紛失・消耗した場合は、当店にて対応セットを単品購入することが可能です。

使用方法

1. 準備

1) 必要な道具

加熱・冷却用

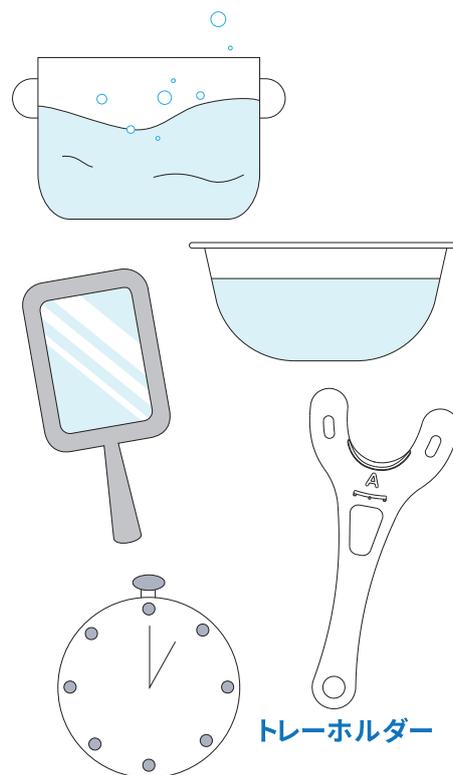
- 熱湯用の耐熱容器
- 冷水用ボウルまたは水道
- 湯沸かし器具

補助用具

- 鏡
- トレーホルダー
- タイマー

◆ 注意

- 本製品には、トレーの加熱および成形用の専用トレーホルダーが付属しています。
- 熱湯容器は、トレー全体が完全に浸かり、均一に加熱できる十分な大きさで水量が必要です。

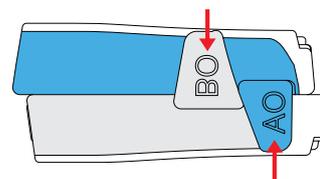
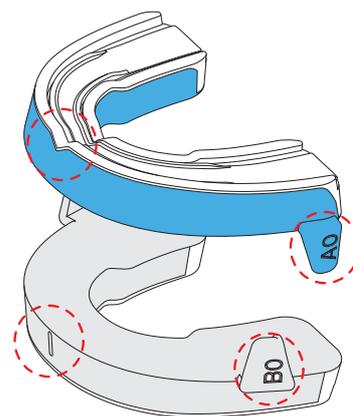


2) MADトレーの識別と初期設定

- 上部トレー (A)
 - V字型の切り欠きあり
 - 背面に矢印マーク
 - 側面に「A」の表示
- 下部トレー (B)
 - 前方に長い突起あり
 - 側面に「B」の表示
- 上下トレーは突起構造により連結され、しっかり固定されます。

ヒント

- 数字が小さいほど下顎前進量は小さく、数字が大きいくほど前進量が大きくなります。
- 組み立て後、**上部トレー側面の矢印と下部トレーの数字**が一致していることを確認し、前進距離を確認してください。
- 初めて使用する場合は、**A0 + B0 (最小前進量)** から開始してください。



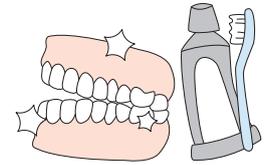
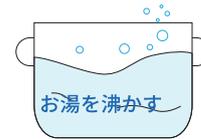
3) 成形前の準備

- 歯磨き

成形前に歯をしっかり磨き、汚れや食べかすが残らないようにしてください。成形精度に影響します。

- お湯の準備

水温は**95°C以上**を保ってください。沸騰直後のお湯の使用を推奨します。



2. トレーの加熱

1) 上部トレーと下部トレーは**必ず別々に成形**してください。

まず、上部トレーをトレーホルダーに装着し、「A」と表示された側に取り付けます。

◆ 注意

- トレーホルダーの表示文字と、トレー側面の文字を必ず一致させてください(AはA、BはB)。

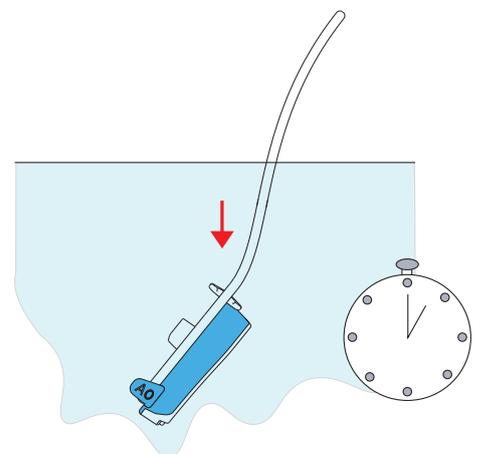
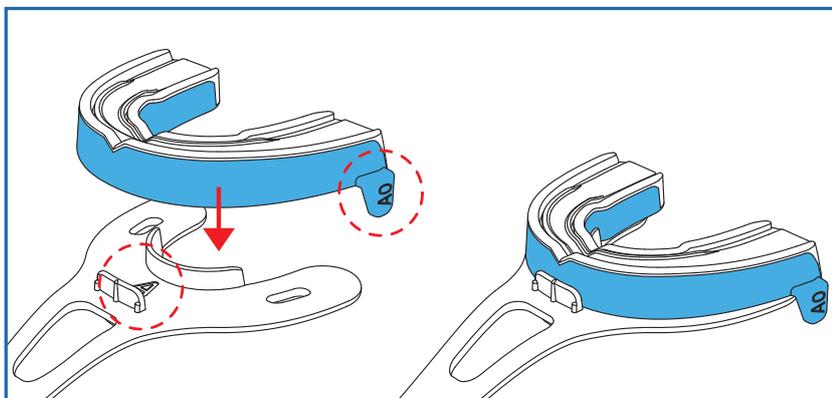
2) トレーホルダーに装着した上部トレーを、十分な量の熱湯に入れ、**トレー全体が完全に浸かる**ようにしてください。

3) **2分間**浸してください。

浸漬中にトレーホルダーが浮く場合は、軽く押さえて、常にトレーが熱湯に浸かるようにしてください。

4) 加熱後、成形材が柔らかくなり、やや粘着感が出ることがありますが、これは正常です。

ただし、**強い粘着や変形が見られる場合は過加熱**の可能性があるため、直ちに熱湯から取り出し

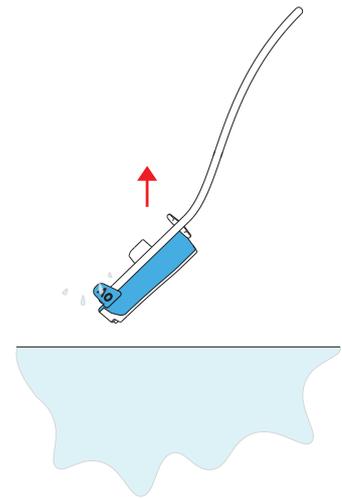


3. 水切り・冷却

トレーホルダーごと熱湯から取り出し、軽く水を切った後、**3～5秒間**冷ましてください。

⚠ 注意事項

- 強く振らないでください(トレーがホルダーから外れる恐れがあります)。
- 火傷に注意してください。
- 冷却しすぎると成形性能が低下するため、必要以上に冷やさないでください。



4. 上部トレーの成形

1) トレーホルダーを装着した上部トレーを口に入れ、**噛まずに位置調整**を行ってください。熱すぎると感じた場合は、直ちに取り出してください。

2) 鏡を見ながら、ホルダーの位置合わせマークを以下の基準で合わせます。

- 歯並びが比較的整っている場合：上顎の中央
- 歯並びにズレがある場合：鼻と顎を結ぶ顔の中心線

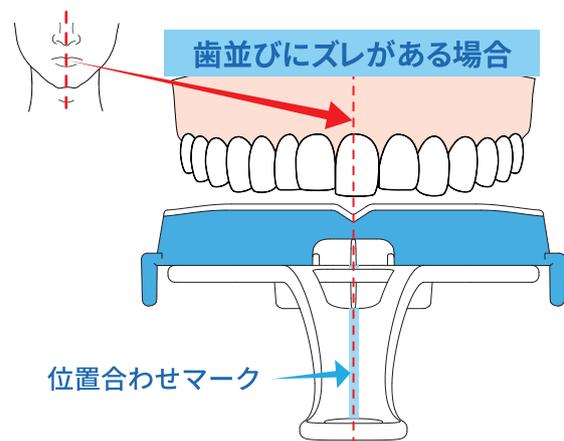
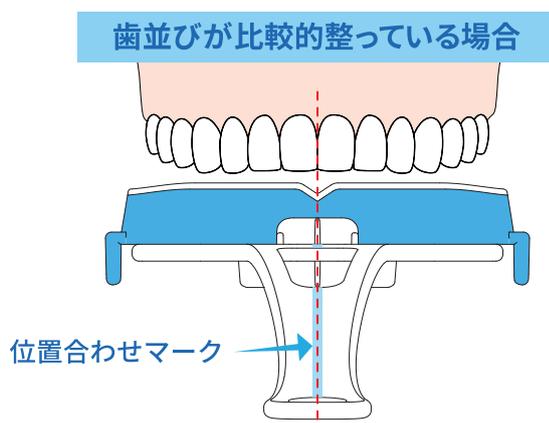
3) 位置が決まったら、**軽く噛んで固定**し、トレーホルダーを外します。

4) 上顎の歯全体を均等に押し付け、**1分間しっかり噛み続け**てください。

5) トレーを**左右に動かさず、真上にまっすぐ**取り外してください。

6) 成形面を下向きにし、冷水または流水で冷却してください。

流水の場合は、まずトレーの土台部分、その後成形部分を**弱い水流**で冷やしてください。



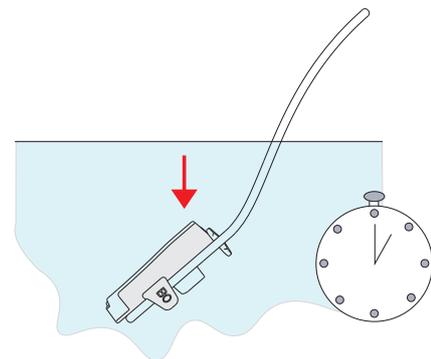
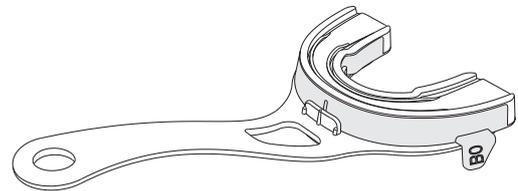
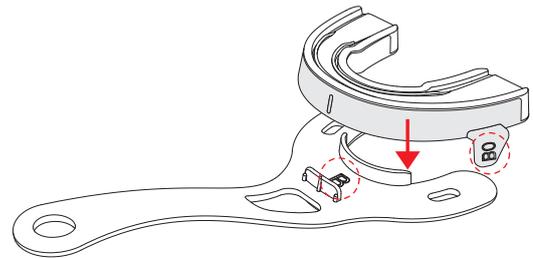
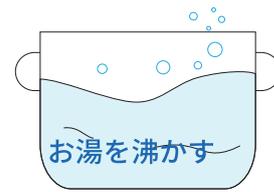
5. 下部トレーの成形

- 1) 新しい熱湯を用意するか、再加熱して適切な温度を確保してください。
- 2) 下部トレーをトレーホルダーに装着し、「B」と表示された側に取り付けます。

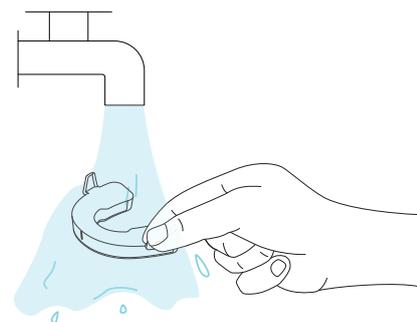
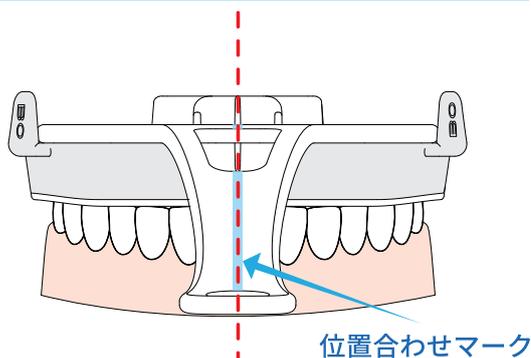
◆ 注意

- トレーホルダーとトレーの表示文字を必ず一致させてください。

- 3) 上部トレーと同じ手順で、加熱 → 水切り → 冷却を行います。
- 4) 下部トレーを口に入れ、噛まずに位置を調整してください。
- 5) 鏡を使用し、上部トレーと同じ中心線に合わせます。
- 6) 軽く噛んで固定し、トレーホルダーを外します。
- 7) 下顎の歯をトレー上部に均等に押し付け、1分間噛み続けます。
- 8) トレーを動かさず、垂直に取り外します。
- 9) 成形面を下向きにし、冷水または弱い流水で冷却してください。



上部トレーと同じ中心線に合わせてください



6.フィット確認

1) 上部・下部トレーを組み立て、口に装着します。

2) 安定性・快適性を確認してください。

- 安定して違和感が少ない: 成形成功
- ぐらつく、強い不快感がある: 成形不十分

💡 調整のヒント

- 成形不良の原因は、冷却時間が長すぎた、または噛み位置が不適切だった可能性があります。

以下の手順で再成形してください:

- ① 再加熱 → ② 水切り・冷却 (必要に応じて冷却時間を短縮)
- ③ 再成形 → ④ 冷却 → ⑤ フィット確認

7. 使用時の調整と慣らし

初期使用時に、歯や顎に軽い痛みや違和感を感じることがありますが、多くの場合は慣れとともに軽減または消失します。

- 必ず A0 + B0 から開始し、十分に慣れてから
- A0 + B1 → A0 + B2 のように段階的に調整してください。
- 最初から高い設定にすると、痛みや不快感の原因となります。
- 慣らし期間中は、いびきの改善を感じにくい場合がありますが、正常な過程です。焦らず使用を続けてください。

⚠️ 注意事項

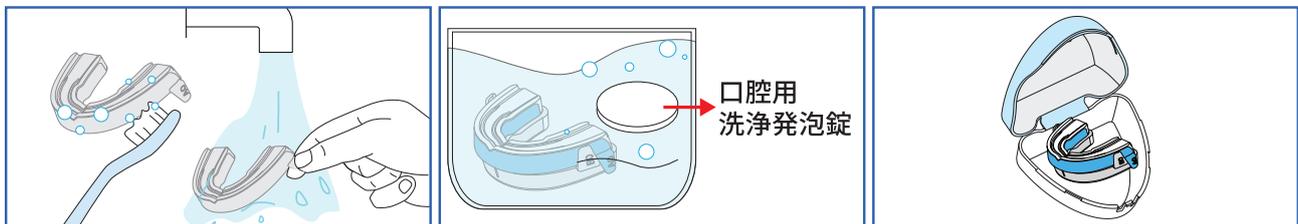
- 強い痛み、顎の違和感、関節音、圧迫感が生じた場合は直ちに使用を中止してください。

1晩休止しても症状が改善しない、または悪化する場合は医師に相談してください。

- 初めて使用する方は、就寝前に15分程度の短時間装着から始め、徐々に装着時間を延ばすことを推奨します。

清掃および保管

- 歯ブラシを使用し、**義歯専用洗浄剤**または**低刺激の哺乳瓶用洗剤**で、**3～5分間**やさしく洗浄してください。
その後、**25～30°Cの水**で十分にすすいでください。
- もしくは、**口腔用洗浄発泡錠**を溶かした水に5分間浸漬してください。
その後、柔らかい毛の歯ブラシで洗浄液を含ませ、**3～5分間**ブラッシングし、**25～30°Cの水**ですすいでください。
- 洗浄後は、風通しの良い場所で**完全に乾燥**させてから、収納ケースに入れて保管してください。



警告

- エタノールなどの**刺激の強い化学薬品**は使用しないでください。
- **マウスウォッシュ**での洗浄は行わないでください。
- **超音波洗浄機**の使用は避けてください。
- **45°C (113°F) 以上の熱湯**で洗浄しないでください。変形の原因となります。
- 乾燥時は**直射日光を避け**、涼しく日陰の場所で保管してください。
- 本製品には小さな部品が含まれています。**乳幼児の誤飲防止**のため、適切に保管してください。

推奨事項

- コーヒー、紅茶、コーラなどは素材に着色する恐れがあるため、装着前の摂取は避けてください。
- 装着前には必ず歯を磨いてください。
- 使用しないときは、必ず収納ケースに入れ、ケースを閉じた状態で保管してください。

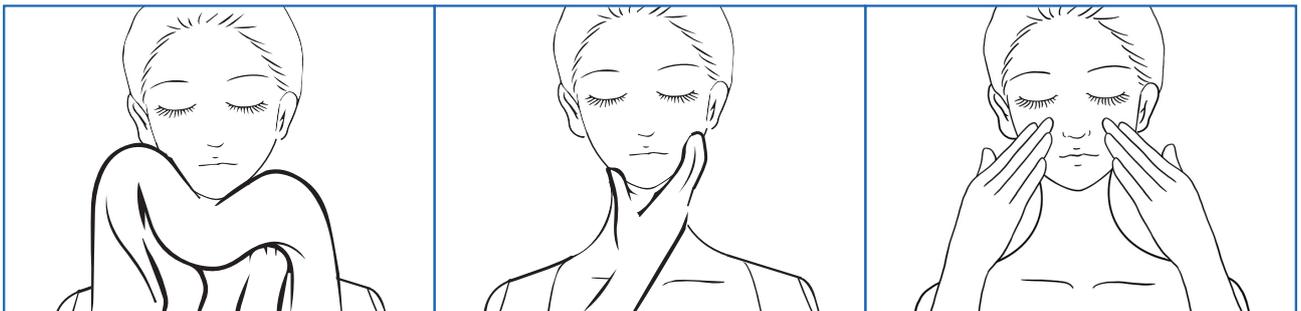
起床後のリセットトレーニングガイド

睡眠中に下顎が前方に保持されているため、起床時に顎が前に出た状態のままになることがあります。

これは正常な反応であり、装置を外してから1～2時間以内に自然に元の噛み合わせへ戻ることがほとんどです。

以下の簡単なエクササイズは、不快感の軽減や顎の位置調整に役立ちます。

- 運動を始める前に、顎の左右の痛みがある部分に温かく湿らせたタオルを当て、10分間温めてください。
- 人差し指と中指を顎の両側に当てます。軽く噛みしめると位置が分かりやすくなります。
- 顎の筋肉をリラックスさせ、円を描くようにやさしくマッサージしてください。
※10分以上行わないでください。
- 顎の筋肉を十分に休ませるため、1晩使用を休むことも検討してください。
- 顎が元の位置に戻るまでは、再度装着しないでください。
- 症状が長く続く、または痛みが強くなる場合は、使用を中止し、医師に相談してください。



よくある質問

Q1: MADはなぜ使い方が少し難しく感じるのですか

A:

MADは、使用者の噛み合わせに合わせて初期成形が必要な装置です。口腔構造には個人差があるため、最初は違和感を覚えることがありますが、これは正常です。

正しく成形することで装着感が向上し、装置本来の機能を十分に発揮できます。成形後は、使用がより簡単になります。

Q2: 病院や睡眠クリニックで提供されるMADとの違いは何ですか？

A:

医療機関で提供されるMADは、個別製作されることが多く、費用も高額になる傾向があります。本製品は同じ機能原理を採用しつつ、ご自身で成形できる設計とすることで、より経済的な選択肢を提供しています。

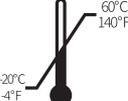
Q3: 正しい設定はどのように選べばよいですか？

A:

必ずA0 + B0の初期設定から開始し、十分に慣れてから段階的に調整してください。

最初から高い設定にすると、不快感や痛みが生じる可能性があります。

痛みが続く場合は使用を中止し、医師に相談してください。

 取扱説明書参照	 製造年月日	 製造業者	 湿度制限
 天然ゴムラテックス 不使用	 使用期限	 ロット番号	 警告
 直射日光を避ける	 温度制限 保管・輸送時の温度制限		

Manufactured By:
SHENZHEN SANY PIONEER TECHNOLOGY CO., LTD.

503A, 302, No.2 Factory Building, Fukang Road, Pinghu
Community, Pinghu Street, Longgang District, Shenzhen,
Guangdong, China, 518000