

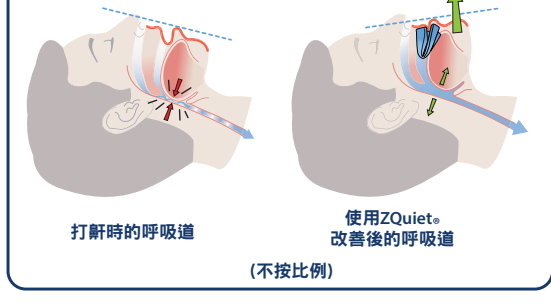
## 使用與保養說明

### 用途

ZQuiet® 止鼾器用於治療成人夜間打鼾症狀。

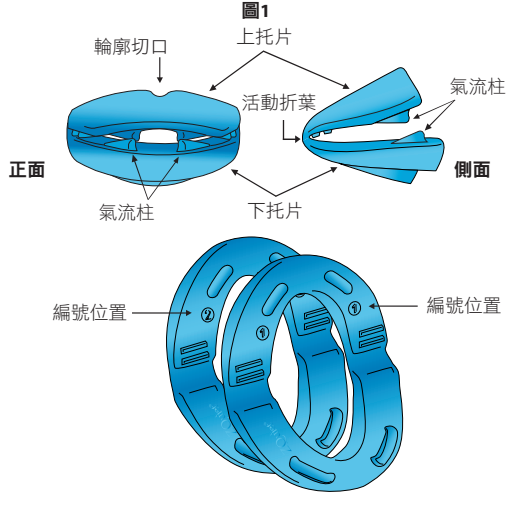
### ZQuiet® 的運作原理

打鼾是指喉嚨後方的軟組織振動。當我們睡眠時，舌頭會放鬆並擋住部分呼吸道，因而會在空氣出入時造成振動或打鼾現象。裝上 ZQuiet® 裝置後，您的下巴會稍微往前傾，順勢打開呼吸道，使得空氣流通更順暢，並且消除打鼾所產生的噪音。

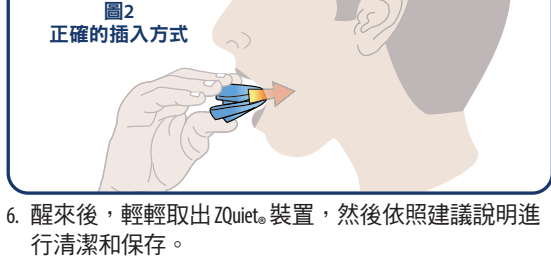


### 使用說明

1. 請抽空熟悉 ZQuiet® 的各項功能。(參閱圖 1) 初次使用本裝置前，請務必將本裝置清洗乾淨。
2. 依照上托片下方的編號分辨 1 號和 2 號裝置(參閱圖 1)。



3. 第一天晚上先使用 1 號裝置。請在睡前將 ZQuiet® 放入口中。
4. 插入 ZQuiet® 時，請將護齒套對折(上托片朝上)。ZQuiet® 折葉朝口腔後方，將 ZQuiet® 插入口中(參閱圖 2)，您的牙齒應貼合上下托片。您應會注意到下巴比正常位置稍微往前。
5. 如果您不再發出鼾聲，請繼續使用 1 號裝置。若在連續使用 1 號裝置三個晚上後仍無法止住鼾聲，則請使用 2 號裝置，2 號裝置會使您的下巴更往前傾一些。



6. 醒來後，輕輕取出 ZQuiet® 裝置，然後依照建議說明進行清潔和保存。

### 保持舒適的秘訣

使用 ZQuiet® 可能需要一段適應期。短時間內，您可能會感覺下巴肌肉酸痛，就像嘗試一項新運動之後會出現的肌肉酸痛現象。

- 初次使用者可以先將裝置浸泡在熱水中一分鐘，待裝置稍微軟化後再插入口中。
- 初期請在清醒的時候短暫試戴本裝置幾次。您可以在看書或看電視的時候戴上 ZQuiet® 約 20-30 分鐘。
- 如果下巴肌肉異常酸痛，當天晚上請勿使用。
- 您可以使用小剪刀裁剪 ZQuiet®，以提高服貼度和舒適度。裁剪之後，請使用指甲剝刀或磨刀修整粗糙的邊緣。

### 清潔說明

每天早上，請依照下列說明清潔 ZQuiet®，儘可能減少有害病菌和細菌：

1. 以牙刷沾溫熱水及些許溫和肥皂或清潔劑擦洗所有表面。
2. 以乾淨的溫水徹底洗淨所有肥皂泡沫。
3. 清洗完畢後，將多餘的水分甩乾，然後以柔軟乾淨的毛巾拍乾。
4. 將 ZQuiet® 裝入隨附的保存盒內，保存於室溫下。

重要事項：請勿將 ZQuiet® 浸泡在漱口水中，尤其不可使用含酒精的漱口水。

### 可能的副作用

使用 ZQuiet® 可能會出現以下某些反應。這些都是正常的反應，持續使用即會消失：

- 您的前排牙齒可能會感受到些許壓力。
- 您會有口中被異物塞住或想要咳嗽的感覺。
- 您可能會分泌更多唾液。
- 在您睡著後，ZQuiet® 可能會從您的口中脫落。
- 早上醒來後，您可能仍然會感覺下巴比平常更往前傾一些，或者您會感覺到些許異樣。這種感覺應該會在一小時內消除。

如果您使用後感覺刺痛或持續疼痛超過兩小時，請停止使用並與牙科醫師聯絡。

### 禁忌症

- 如果您曾經確診罹患中樞性睡眠呼吸中止症候群，請勿使用 ZQuiet®。
- 如果您曾經確診罹患嚴重呼吸疾病，請勿使用 ZQuiet®。
- 如果您的牙齒或假牙即將鬆脫、做過牙齒矯正術、使用整口假牙或患有重度牙周病，請勿使用 ZQuiet®。
- 如果您曾經確診罹患顫顎關節障礙症(TMD)、下巴咬合時會發出喀擦聲且/或下巴關節疼痛，請勿使用 ZQuiet®。
- 如果您未滿 18 歲，請勿使用 ZQuiet®。

### 警告

使用 ZQuiet® 可能會導致：

- 牙齒移動或牙齒咬合改變。
- 齒齦或牙齒酸痛。
- 顫顎關節疼痛或酸痛。
- 口部呼吸不順。
- 唾液分泌過多。

### 製造商：

ZQuiet®  
5247 Shelburne Rd., Suite 204  
Shelburne, VT 05482  
U.S.A.

Copyright © 2014 Sleeping Well, LLC. 保留一切權利

ZQuiet® 是 Sleeping Well, LLC. 的註冊商標。