

# beconfident<sup>®</sup> Dental Guard Protect

Protects teeth from grinding and clenching.



Information Informasjon Informaatio

Instructions Instruktioer  
Instruksjoner Ohjeet

en

se

dk/no

fi

EN

## Instructions

Your Beconfident<sup>®</sup> Protect dental guard is as good as ready to use. Your body heat will shape the dental guard according to your mouth and your bite. If necessary, Beconfident<sup>®</sup> Protect can be adjusted to the size of your jaw. Read more about this below.

Beconfident<sup>®</sup> Protect is free from BPA, latex, silicone and phthalates.

## Check the fit

The biting plates on Beconfident<sup>®</sup> Protect are adjustable in five ways. Place the dental guard in your mouth without changing the pre-set position. The biting plates should rest on the molars and the bridge should rest lightly against the gums. Let the teeth have easy contact with the biting plates and avoid biting the bridge. Your body temperature will shape the dental guard according to your mouth and your bite, which is unique for Beconfident<sup>®</sup> Protect<sup>®</sup>.

## Adjust biting plates if necessary

If the biting plates are not resting on your molars Beconfident<sup>®</sup> Protect can be adjusted forward for smaller mouths or backward larger. Change the setting by holding the biting plates and gently bring the guard forward or backward. Dip the dental guard in water to ease the adjustment. When Beconfident<sup>®</sup> Protect is set, no further adjustments are necessary.

## Use

For best habituation - insert Beconfident<sup>®</sup> Protect about 30 minutes before bedtime.

Close your lips and relax your jaw.

It is common to experience soreness, headaches or discomfort in your mouth and jaws the first time, but this is transient.

## Cleaning and Maintenance

Rinse off the dental guard after each use and let it dry before it is placed in its storage case.

Replace the dental guard if you detect any cracks or when the plastic yellows.

Beconfident<sup>®</sup> has a wide range of dental products. In addition to dental guards you will also find peroxide free teeth whitening and whitening toothpastes. Read more on [www.Beconfident.co.uk](http://www.Beconfident.co.uk)

For questions about Beconfident<sup>®</sup> Protect or our other products, please feel free to contact us at [advice@Beconfident.co.uk](mailto:advice@Beconfident.co.uk)



## General advice and information:

### How it works Beconfident<sup>®</sup> Protect

Tooth grinding (bruxism) is classified as a neuromuscular condition. Overactive jaw muscles can, among other things, lead to wear of the tooth's chewing surface, cracks, discomfort and pain in the temporomandibular joint and headache. Your dental guard is designed to create a gap between the teeth and thus forcing the jaw muscles to relax. Focus on closing your lips while your jaws should relax.



1. Easy to adjust back and forth for maximum comfort.
2. Breath free with comfortable opening.

## Important Notes

- Beconfident<sup>®</sup> Protect dental guard is designed to protect your teeth against bruxism.
- Children under 18 should not use this product..
- The dental guard should not be used as a sports mouth guard.
- Do not use the dental guard more than 8 hours per day.
- Do not use the dental guard if you have braces.
- Read the instructions carefully before use and consult your dentist if you are unsure.
- Improper use can endanger your safety or cause damage to the product..
- Do not use the dental guard if it prevents you from breathing freely, causing pain, fall out or create other discomfort.
- Always consult your dentist if you are unsure of your oral health, and do not use if you have loose fillings or cracks in the teeth.
- Be sure to change your Beconfident<sup>®</sup> Protect if it is damaged or is abnormally worn.

SE

## Instruktioner

Din Beconfident<sup>®</sup> Protect bettskennan är i princip färdig att användas. Kroppsvärmen formar skenan efter din mun och ditt bett. Vid behov kan Beconfident<sup>®</sup> Protect justeras efter storleken på din käke. Läs mer om detta nedan.

Beconfident<sup>®</sup> Protect är fri från BPA, latex, silikon och ftalater.

## Kontrollera passformen

Bitplattorna på Beconfident<sup>®</sup> Protect är inställbara i fem lägen<sup>01</sup>. Placera bettskennan i munnen utan att ändra det förinställda läget. Bitplattorna ska vila mot kindtänderna och bygeln ska vila lätt mot tandköttet. Låt tänderna ha lätt kontakt med bitplattan och undvik att bita på bygeln. Din kroppstemperatur kommer att forma bettskennan efter din mun och ditt bett, vilket är unikt för Beconfident Protect<sup>®</sup>.

## Justera bitplattan vid behov

Om bitplattorna inte vilar mot kindtänderna kan Beconfident<sup>®</sup> Protect justeras, framåt för mindre munnar eller bakåt för större. Gör inställningen genom att hålla i bitplattan och försiktigt föra bygeln framåt eller bakåt. Doppa bettskennan i vatten för att underlätta justeringen. När Beconfident<sup>®</sup> Protect är inställd krävs inga ytterligare justeringar.

## Användning

För bästa tillväxning - sätt in Beconfident<sup>®</sup> Protect ca 30 minuter före sänggående.

Slut läpparna men låt käken slappna av.

Det är vanligt att uppleva ömhet, huvudvärk eller obehag i munnen och käkarna den första tiden, men det är övergående.

## Rengöring och underhåll

Skölj av skenan efter användning och låt den torka innan den placeras i sin förvaringsask. Byt skenan om du upptäcker sprickor eller när plasten gulnar.

Beconfident<sup>®</sup> har ett brett sortiment av dentala produkter. Utöver bettskennor finner du även peroxidfri tandblekning och vitgörande tandkrämer.

Läs mer på [www.beconfident.se](http://www.beconfident.se)

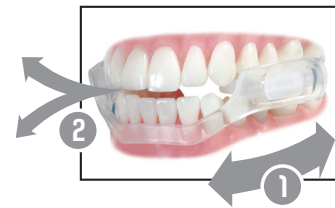
Vid frågor om Beconfident<sup>®</sup> Protect eller våra övriga produkter är du alltid välkommen att kontakta oss på [kundtjanst@beconfident.se](mailto:kundtjanst@beconfident.se)



## Allmän råd och information:

### Så här fungerar Beconfident<sup>®</sup> Protect

Tandgnissling (bruxism) är klassat som ett neuromuskulärt tillstånd. Överaktiva käkmuskler kan bland annat leda till försilning av tandens tuggytor, sprickbildningar, obehag och smärtor i käkleden och huvudvärk. Din bettskena är utformad för att skapa ett mellanrum mellan tandraderna och på så vis tvinga käkmuskulerna att slappna av. Fokusera på att sluta läpparna samtidigt som käkarna ska slappna av.



1. Enkelt att flytta fram och tillbaka för bästa komfort.
2. Andas fritt med bekväm öppning.

## Viktiga anvisningar

- Beconfident<sup>®</sup> Protect bettskennan är utformad för att skydda dina tänder mot bruxism.
- Barn under 18 år bör inte använda denna produkt.
- Bettskennan ska inte användas som ett sport-tandskydd.
- Använd inte bettskennan mer än 8 timmar per dygn.
- Använd inte bettskennan om du har tandställning.
- Läs instruktionerna noggrant före användning och konsultera din tandläkare om du är osäker.
- Felaktig användning kan äventyra din säkerhet eller orsaka skada på produkten.
- Använd inte bettskennan om den hindrar dig från att andas fritt, orsakar smärta, faller ur eller skapar andra obehag.
- Konsultera alltid din tandläkare om du är osäker på din munhälsa och använd den inte om du har lösa fyllningar eller sprickor i tänderna.
- Var noggrann med att byta din Beconfident<sup>®</sup> Protect om den är skadad eller är onormalt slitna.

## Instruksjoner

Din Beconfident® Protect bittskinne er klar til bruk. Kroppsvarmen former skinnen etter din munn og ditt bitt. Ved behov kan Beconfident® Protect justeres etter størrelsen på din kjeve. Les mer om dette under.

Beconfident® Protect er uten BPA, latex, silikon og ftalater

## Kontroller passform

Bittplatene på Beconfident® Protect er justerbare i fem nivå. Plasser bittskinnen i munnen uten å endre det forhåndsinnstilte nivået. Bittplatene skal hvile mot jekslene og bøylen skal hvile lett mot tannkjøttet. La tennene ha lett kontakt med bittplaten og unngå å bite på bøylen. Kroppstemperaturen vil forme bittskinnen etter din munn og ditt bitt – noe som er unikt for Beconfident® Protect.

## Juster biteplaten ved behov

Om biteplaten ikke hviler mot jekslene kan Beconfident® Protect justeres, fremover for mindre munn og bakover for større. Gjør innstillingen ved å holde biteplaten og forsiktig føre bøylen fremover eller bakover. Dypp bittskinnen i vann for å forenkle justeringen. Når Beconfident® Protect er innstilt kreves ingen ytterligere justeringer.

## Bruk

Før best tilvenning – sett inn Beconfident® Protect ca 30 minutter før sengetid.

Lukk leppene og slapp av i kjeven.

Det er vanlig å oppleve ømhet, hodepine eller ubehag i munne og kjevene den første tiden, noe som er forbigående.

## Rengjøring og vedlikehold

Skyll skinnen etter bruk og la den tørke før den plasseres i sin oppbevaringseske. Bytt skinne dersom du oppdager sprekker eller at plasten gulner.

Beconfident® har et bredt sortiment av dentale produkter. Utover bittskinner finner du til og med peroxidfri tannbleking og hvitgjørende tannkremer.

Les mer på [www.beconfident.no](http://www.beconfident.no)

Ved spørsmål om Beconfident® Protect eller våre øvrige produkter er du alltid velkommen til å kontakte oss på [info@beconfident.no](mailto:info@beconfident.no)



## Almene råd og informasjon:

### Slik fungerer Beconfident® Protect

Tanngnissing (bruksisme) er klassifisert som en nevro-muskulær tilstand. Overaktive kjevemusklar kan blant annet føre til slitasje på tennenes tyggeflate, sprekker, ubehag og smerter i kjeveledd og hodepine. Bittskinnen er utformet for å skape et gap mellom tennene og dermed tvinge kjevemusklene til å slappe av. Fokuser på å lukke leppene samtidig som kjevene skal slappe av.



1. Enkelt å flytte frem og tilbake for best komfort

2. Pus fritt med behagelig åpning

## Viktige anmerkinger

- Beconfident® Protect bittskinne er utformet for å beskytte dine tenner mot bruksisme.
- Barn under 18 år bør ikke bruke dette produktet.
- Bittskinnen skal ikke benyttes som sports-tannbeskytter.
- Ikke bruk bittskinnen i mer enn 8 timer pr døgn.
- Ikke bruk bittskinnen dersom du har tannregulering.
- Les instruksjonene nøye før bruk og konsulter med din tannlege dersom du er usikker.
- Feilaktig bruk kan medføre fare for din helse eller skade på produktet.
- Ikke bruk bittskinnen om den hindrer deg fra å puste normal fritt, forårsaker smerte, faller ut eller skaper ubehag.
- Konsulter alltid med din tannlege om du er usikker på din munnhelse og ikke bruk bittskinnen dersom du har løse fyllinger eller sprekker i tennene.
- Vær nøye med å bytte Beconfident® Protect om den er skadet eller unormalt slitt.

## Ohjeet

Beconfident® Protect parentakisko on täysin käyttövalmis. Kehosi lämpö muokkaa tuotteen suusi ja parentasi mukaiseksi. Tarvittaessa Beconfident® Protect voidaan mukauttaa leuan koon mukaiseksi. Lue lisää alta. Beconfident® Protect on falaatiton eikä sisällä silikonia, lateksia tai BPA-yhdisteitä.

## Tarkista sopivuus

Beconfident® Protect -tuotteen parentalevyt on mukautettavissa viidellä eri tavalla. Aseta parentakisko suuhun muuttamatta esiasetusten mukaista asentoa. Parentalevyjen tulisi levätä takahampaiden varassa ja kiskon sillan tulisi asettua ikeniä vasten. Hampailla tulisi olla kontakti levyihin; vältä purematta siltaa. Kehon lämpö muokkaa tuotteen vastaamaan suun muotoja ja parentaa.

Tämä on Beconfident® Protect parentakiskon ainutlaatuinen ominaisuus.

## Mukauta parentalevyt tarvittaessa

Mikäli parentalevyt eivät lepää takahampaiden varassa edellä kuvavulla tavalla, Beconfident® Protect voidaan mukauttaa etu-takasuunnassa, suun kokoa mukaillen. Mukauta pitämällä levyjä paikollaan ja tuomalla parentakiskoa sopivaan kohtaan liikuttamalla sitä etu-takasuunnasta. Kostuta tuote mukauttamisen nopeuttamiseksi. Kun Beconfident® Protect on mukautettu, sen käyttäminen ei vaadi muita säätötoimenpiteitä.

## Käyttö

Parhaan mahdollisen käyttökokemuksen saamiseksi – aseta Beconfident® Protect paikoilleen noin 30 minuutin ajaksi ennen nukkumaanmenoa.

Sulje huulet ja rentouta leuka. Ensimmäisen käyttökerran yhteydessä, arkuuden, pään alueen kivun tai muunlaisen leuan alueella koettavan epämukavuuden tuntemukset ovat tavallisia. Nämä tuntemukset ovat tilapäisiä.

## Puhdistaminen ja huoltoll

Huuhtelee parentakisko jokaisen käytön jälkeen ja kuivata ennen asettamista säilöntärasiaan. Vaihda kisko uuteen mikäli siinä on havaittavissa halkeamia tai muovi keltertää. Beconfident® tarjoaa laajan valikoiman hampaanhoitotuotteita. Parentakiskojen ohella, tarjolla on mm. peroksiditon hampaanvalkaisu menetelmä valkaisivine hammas-tahnoineen. Lue lisää osoitteesta [www.Beconfident.co.fi](http://www.Beconfident.co.fi).

Tiedusteluja ja kysymyksiä tuotteesta Beconfident® Protect tai muista tuotteistamme voit esittää osoitteessa [www.Beconfident.co.fi](http://www.Beconfident.co.fi).



## Yleisiä ohjeita ja informaatiota:

### Yleisiä ohjeita ja informaatiota:

Hampaiden narskuttelu (bruksismi) luokitellaan neuromuskulaariseksi häiriötilaksi jossa yliaktiiviset leukalihakset saattavat aiheuttaa mm. hammaspinnan kulumista, parentapinnan kulumaa, lohkeamia, epämukavuuden tunnetta ja kipua leukanivelen alueella sekä päänsärkyä. Parentakiskosi on suunniteltu aikaansaamaan välin hampaiden väliin siten että lihakset saavat rentoutua. Keskity huulten pitämiseen suljettuina silloin kun leukalihasten tulisi levätä.



1. Helppo liikkua edestakaisin mukavuutta.

2. Hengittää vapaasti mukava aukko.

## Tärkeitä Huomioita

- Beconfident® Protect parentakisko on suunniteltu suojaamaan hampaista bruksismin vaikutuksilta.
- Alle 18-vuotiaiden ei tule käyttää tuotetta.
- Parentakiskoa ei tule käyttää hammasuojuksena urheilussa.
- Käytä korkeintaan 8 tuntia päivässä.
- Ei käytettäväksi yhtä aikaa hammasrautojen kanssa.
- Lue ohjeet huolella ennen käyttöä ja konsultoi hammaslääkäriäsi tarvittaessa.
- Ohjeidenvastainen käyttö saattaa vaarantaa terveytesi ja vaurioittaa tuotetta.
- Älä käytä parentakiskoa jos se aiheuttaa hengitysvaikeuksia, kipua, ei pysy paikallaan tai aiheuttaa muuta epämukavuuden tunnetta.
- Konsultoi hammaslääkäriäsi jos olet epävarma suun alueen terveyskysymyksiin liittyen. Älä käytä tuotetta mikäli hampaastasi puuttuu paikka tai hampaisasi on halkeamia.
- Vaihda tuote mikäli Beconfident® Protect on vaurioitunut tai se ei asetu paikalleen ohjeiden mukaisesti.



Be confident!

Beconfident products are designed in Sweden and made in USA and Sweden. You find us all over Europe and in USA at pharmacies and online at:

- |  |  |
|--|--|
| 📍 <a href="http://www.beconfident.info">www.beconfident.info</a> | 📍 <a href="http://www.beconfident.fr">www.beconfident.fr</a>       |
| 📍 <a href="http://www.beconfident.com">www.beconfident.com</a>   | 📍 <a href="http://www.beconfident.es">www.beconfident.es</a>       |
| 📍 <a href="http://www.beconfident.se">www.beconfident.se</a>     | 📍 <a href="http://www.beconfident.it">www.beconfident.it</a>       |
| 📍 <a href="http://www.beconfident.no">www.beconfident.no</a>     | 📍 <a href="http://www.beconfident.pt">www.beconfident.pt</a>       |
| 📍 <a href="http://www.beconfident.dk">www.beconfident.dk</a>     | 📍 <a href="http://www.beconfident.pl">www.beconfident.pl</a>       |
| 📍 <a href="http://www.beconfident.fi">www.beconfident.fi</a>     | 📍 <a href="http://www.beconfident.cz">www.beconfident.cz</a>       |
| 📍 <a href="http://www.beconfident.de">www.beconfident.de</a>     | 📍 <a href="http://www.beconfident.sk">www.beconfident.sk</a>       |
| 📍 <a href="http://www.beconfident.be">www.beconfident.be</a>     | 📍 <a href="http://www.beconfident.co.uk">www.beconfident.co.uk</a> |
| 📍 <a href="http://www.beconfident.nl">www.beconfident.nl</a>     |  |

Or visit us at Facebook. (country sign)  
Instagram#beconfident\_(country sign)

Beconfident® Teeth Whitening App: Beconfident's intelligent Teeth Whitening App (Android & iOS) helps you to achieve a better long term result – please download and follow your individual instructions from the App. The Beconfident® Teeth Whitening App is an integral part and included in this unique product solution.

