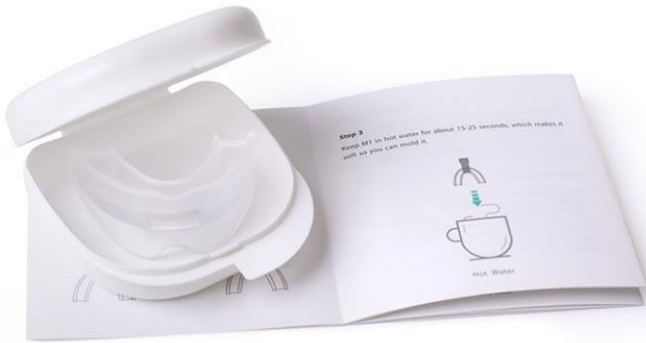


# M1 記憶型矽膠牙套

## Q&A



消費者服務 電子郵件: [softbiohealth@gmail.com](mailto:softbiohealth@gmail.com)

### Q1. 如何使用M1?

- A. -請閱讀使用說明  
-保存原始包裝,以便若須寄回服務時使用.多使用硬殼保存,便於旅行時攜帶使用.  
-記得原廠與地區代理商聯繫方式  
[www.sleepon.us/support](http://www.sleepon.us/support); 台灣總代理: [www.softbiohealth.com](http://www.softbiohealth.com)  
電子郵件: [softbiohealth@gmail.com](mailto:softbiohealth@gmail.com)

### Q2. 如何知道M1對我有效?

- A. 絕大多數的打鼾聲音源自於喉部,而不是來自於鼻腔.我們可以做一簡單測試:
- 1.很自然的吸氣並發出鼾聲
  - 2.將你的下顎往前伸出
  - 3.然後再嘗試發出一個打鼾...
- 你會覺知此時滿難再發出鼾聲.這就表示M1對你有效.

### Q3. 有哪些人先天不適合穿戴M1或有副作用?

- A. -原來上,下顎就有許多空牙,沒牙齒,或有牙齦疾病,或者體重過重的人,若使用矽膠牙套可能會傷到倖存的牙齒或者沒效.這些狀況宜由醫師評估.
- 使用這類牙套裝置有可能的副作用包括: 牙齦附近的不適感,肌肉痠痛或者會導致嘴巴微張. 總之,原本透過鼻子呼吸就有困難或者心臟不正常的患者也可能厭倦在口腔多含一個裝置。
- 所以,M1這類設備的有效性有很大的程度上取決於您的骨骼結構和特定症狀。

### Q3. 有哪些人先天不適合穿戴M1或有副作用?

- A. -原來上,下顎就有許多空牙,沒牙齒,或有牙齦疾病,或者體重過重的人,若使用矽膠牙套可能會傷到倖存的牙齒或者沒效. 這些狀況宜由醫師評估.
- 使用這類牙套裝置有可能的副作用包括: 牙齦附近的不適感,肌肉痠痛或者會導致嘴巴微張. 總之,原本透過鼻子呼吸就有困難或者心臟不正常的患者也可能厭倦在口腔多含一個裝置。
- 所以,M1這類設備的有效性有很大的程度上取決於您的骨骼結構和特定症狀。

### Q4. MRD 的起源?

- A. -2006年,美國睡眠醫療學會(The American Academic of Sleep Medicine歐AASM) 透過參數驗證已經將口腔矯治器視為輕度至中度阻塞性睡眠呼吸暫停(OSA)的第一線治療方法. 甚至也當成重度OSA的二線治療方法。
- \*請參見網頁: [www.aasmet.org](http://www.aasmet.org) February, 2006
- Mandibular Repositioning Devices (MRD)是用來抑制打鼾,避免磨牙,改善睡眠的工具.

### Q5. MRD的正確使用

- A. -在睡眠時口含MRD牙套,可將下顎和舌頭的位置往前固定. 這樣可以使氣流量增大,改善流暢程度. 否則當你吸入空氣時,肌肉組織會塌陷而狹窄了氣流通道. 最好每晚使用,也要側睡,以降低呼吸困擾.
- 打鼾:  
打鼾是當我們在睡眠時,氣流通過部分被阻塞的通道所產生. 打鼾有時無害但也可能是個嚴重的呼吸中止(OSA)疾病指標.
- 穿戴Sleepon健康睡眠指環(指尖套)可以量測到是否相當輕微打鼾或是有嚴重的呼吸中止AHI. 在使用M1矽膠牙套的前後更可以記錄,觀察它的改善效果.

### Q6: 如何保存,維護?

- A. 每次用畢使用冷水沖洗或用漱口水沖洗都可以. 瀝乾,擦乾之後妥善保存即可. 置入夾扣盒內易於旅行時攜帶.

### Q7. 售後服務

- A. 在台灣地區,有其他疑問使用請和我們聯絡 [softbiohealth@gmail.com](mailto:softbiohealth@gmail.com)