



... chrapanie może wywoływać choroby

... chrapanie mężczy

## BEZ CHRAPANIA

Tak nie musi być!  
Nasze aparaty TAP® pomogą Ci natychmiast!



### Czy Ty lub Twój Partner chrapie?

Jeśli tak, porozmawiaj niezwłocznie ze swoim lekarzem dentystą lub ortodontą. On chętnie Ci doradzi. Już przed wizytą przygotuj sobie odpowiedzi na poniższe pytania. Ułatwi to leczenie i identyfikację zaburzeń – czy cierpisz na „łagodne” czy „niebezpieczne” chrapanie.



tak nie

1. Czy chrapiesz każdej nocy – również wtedy, gdy nie spożywałeś alkoholu?		
2. Czy to przeszkadza Twojej/Twojemu partnerowi/partnerce?		
3. Czy cierpisz na bezdech senny?		
4. Czy rano czujesz się osłabiony i zmęczony?		
5. Czy budzisz się codziennie z bólem głowy?		
6. Czy Twoja wydajność jest ograniczona?		
7. Czy bywasz bez przyczyny zmęczony w ciągu dnia?		
8. Czy łatwo usypiasz przy oglądaniu telewizji, podczas czytania itp.		
9. Czy zasypiasz w kinie i teatrze?		
10. Czy szybko męczysz się podczas prowadzenia samochodu?		
11. Czy masz problem z długą koncentracją?		
12. Czy masz nadciśnienie tętnicze i czy bierzesz odpowiednie leki?		
13. Czy bierzesz regularnie środki nasenne?		
14. Czy masz nadwagę?		
15. Czy cierpisz na impotencję?		

Jeżeli nie jesteś w stanie sam odpowiedzieć na wszystkie pytania, porozmawiaj ze swoim Partnerem/Partnerką życiowym. On/Ona wie coś na ten temat.

Gabinet lekarski:

### Moje zdrowie jest zagrożone?

O zagrożeniu zdrowia przez chrapanie możemy mówić, wtedy kiedy dochodzi do bezdechu. Drogi oddechowe są wtedy zablokowane i w związku z tym, tlen czasowo nie jest doprowadzany do płuc oraz do mózgu. Taka sytuacja trwa aż do momentu kiedy mózg zareaguje automatycznie poprzez reakcję obudzenia: szczęki się zamykają, język wysuwa do przodu i gardło ponownie jest drożne. Taki cykl powtarza się w nocy ponad 50 razy na godzinę. Na bezdech według szacunku cierpi ok 2 milionów Niemców. A ilu Polaków...?



Do grupy ryzyka zaliczają się szczególnie mężczyźni pomiędzy 40 a 60 rokiem życia oraz kobiety po menopauzie.

### Od zmęczenia do uszkodzeń serca

Bezdech senny prowadzi do masowych zaburzeń snu i przez to często jest przyczyną ciągłego zmęczenia podczas dnia, problemów związanych z układem krążenia, podwyższonego ryzyka zawałowego i udarowego oraz wielu innych schorzeń.

Zasadniczo można stwierdzić, iż u osób cierpiących na bezdech senny, które poddały się odpowiedniemu leczeniu, nie stwierdzono skróconej przeciętnej długości życia.

Bezdech senny może wywoływać:

- problemy z otoczeniem
- chroniczne zaburzenia snu
- poranny ból głowy
- depresje
- zmęczenie dzienne i zaburzenia w koncentracji
- impotencje
- nadciśnienie tętnicze
- palpacje serca
- udar
- zawał serca
- krótszą przeciętną długość życia

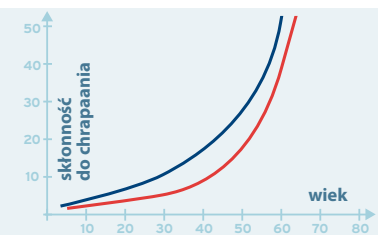
Chcemy, abyś dobrze spał!

SCHEU-DENTAL GmbH · www.tap-schiene.de



## Co to jest chrapanie?

Chrapanie dla większości z nas jest po prostu oznaką głębokiego snu. Dla wielu innych jest groźnym zakłóceniem ogólnej ciszy w nocy lub nawet zaburzeniem snu, które zagraża zdrowiu. Ludzie, którzy chrapia, są wprawdzie często samotni, ale nie sami.

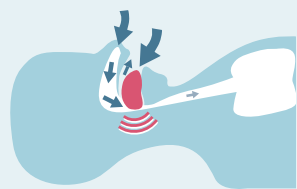


Skłonność do chrapaania — Kobiety (czerwona linia), Mężczyźni (niebieska linia)

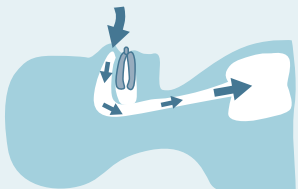
60 % mężczyzn oraz 40 % kobiet powyżej 60 roku życia oraz 10 % mężczyzn i 5 % kobiet w wieku do 30 lat chrapie. Wiele z tych osób nawet o tym nie wie.

## Jak powstaje chrapanie?

Podczas snu, poprzez odprężenie podniebienia i języka, zawężają się w sposób naturalny drogi oddechowe. Dlatego podczas oddychania pojawia się wibracja miękkich tkanek w gardle, która wywołuje znane odgłosy chrapaania.



Pozycja żuchwy w stanie spoczynku powoduje cofanie się języka (kolor czerwony) do gardła. Drogi oddechowe zostają wtedy zawężone lub całkowicie zablokowane.



Aparat TAP® utrzymuje żuchwę wysuniętą do przodu i tym samym drogi oddechowe pozostają otwarte.



# TAP® – proste i szybkie rozwiązanie.

Obojętnie czy chrapanie zagraża Twoim kontaktom, Twojemu zdrowiu albo całemu życiu, najprostszym sposobem przeciwdziałania są aparaty TAP®.

Te łagodne aparaty zostały wykonane z akrylu i używane są tylko podczas snu. Zadaniem ich jest utrzymanie żuchwy w przodzie i udrożnienie tym samym dróg oddechowych. Twój lekarz dentysta wykona indywidualny aparat bez żadnych ingerencji operacyjnych i uwolni Cię natychmiast od problemów związanych z chrapaniem.

**Badania naukowe wykazały 96%-ową skuteczność aparatów TAP®.\***  
(\* CHEST 116:1511-1518, Dez.99, J.Pancer et al. "Evaluation of Variable Mandibular...")

## Aparaty TAP®:

- ... są wykonywane indywidualnie dla Ciebie,
- ... możesz regulować je samodzielnie,
- ... są proste w obsłudze i przyjemne w użytkowaniu,
- ... natychmiast po założeniu troszczą się o Twoje zdrowie i spokojny sen.

## Wskazówki do redukcji chrapaania. Podstawowe środki zapobiegawcze, których należy przestrzegać:

- żadnego alkoholu i obfitych posiłków przed snem
- w przypadku nadwagi: należy schudnąć
- unikać spania na plecach
- spać z podwyższonym tułowiem
- nie brać lekarstw, które oddziałują na oddychanie
- przewietrzyć pomieszczenie przed snem



elementy funkcjonalne, wykonane z biokompatybilnych materiałów nie zawierających niklu.

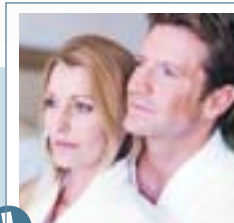
Szyna górna (szczeka) ze śrubą regulacyjną

Klucz do indywidualnej regulacji aparatu.

Szyna dolna (żuchwa) z zaczepem

TAP® – Twój pomocnik, nie tylko przy problemach zdrowotnych.

Aparaty TAP® pomogą Ci pozbyć się uporczywego chrapaania oraz związanych z nim problemów zdrowotnych i kłopotów w relacjach z innymi osobami. Nieważne czy chrapiesz Ty czy Twoja Partnerka/ Twój Partner - po prostu zapytaj swojego lekarza dentystę. Na pewno chętnie Ci doradzi.



Wiele relacji cierpi z powodu chrapaania.

Szyny TAP blokują chrapanie.