



GRIND GUARD

Anti Teeth Grinding Mouthpiece



Scan for
Instructions



Produced for:
Nattelyst ApS, Denmark
www.nattelyst.dk
Made in PRC

SV

PRODUKTBESKRIVNING

Grind Guard är en personlig nattskena designad för att skydda tänderna mot skador orsakade av tandgnissling (bruxism) under natten. När materialet mjuknar i varmt vatten formar det sig efter användarens tänder och skapar ett skyddande lager mellan över- och underkäken. Produkten är inte ett medicinskt hjälpmedel och är inte avsedd att diagnostisera eller behandla tandrelaterade problem. Den lämpar sig för lätt till måttlig tandgnissling och regelbunden nattlig användning vid korrekt anpassning och rengöring.

AVSEDD ANVÄNDNING

- Hjälper till att minska slitaget på tänderna orsakat av nattlig tandgnissling.
- Gör en skyddande barriär mellan övre och nedre tänderna.
- Lindrar lätt spänning från käkpressning under sömn.

Produkten är inte avsedd för personer med svår bruxism eller TMJ-problem utan tandläkares rekommendation.

BRUKSANVISNING

Läs alla instruktioner och varningar noggrant.

Formning av Grind Guard

- Placera grind guarden i en värmetalig behållare som tål nedsänkning i vatten.
- Fyll behållaren med hett vatten (70–80 °C) och sänk ned grind guarden helt. Låt den ligga i 15–25 sekunder tills materialet mjuknar.
- Läft försiktigt upp grind guarden ur vattnet med en värmetalig tång, tråpinnar eller annat säkert redskap för att undvika brännskador.
- Skaka av överflödig vatten och lägg grind guarden på ett papper i 3–5 sekunder för att svalna lite. Placera den sedan i munnen över de övre tänderna.
- Bit ihop ordentligt, så att skyddet formas efter tänder och tandkött. Tryck med fingrarna fram och bak för att säkerställa en tight passform.
- När ett tydligt tandavtryck har bildats, lägg grind guarden i kallt vatten i 30 sekunder för att fixera formen.

Om passformen inte är korrekt: Värm upp och upprepa. Produkten kan omformas flera gånger.

Användning av enheten

- Sätt i skenan före sömn.
- Säkerställ att den sitter bekvämt och inte orsakar irritation.
- Avsluta användning vid obehag.

Rengöring & Skötsel

Skölj med varmt vatten efter varje användning. Använd inte kokande vatten. Förvara i ventilerat fodral. Rengör med mild tvål en gång per vecka. Undvik blekmedel, alkohol och slipmedel.

▲ SÄKERHETSINFORMATION & VARNINGAR

- Rekommenderas inte för barn under 12 år.
- Använd inte vid tandställning, lösa tänder eller löskande implantat.
- Inte lämplig för svår bruxism, käkledsproblem eller TMJ-smärta.
- Avsluta användning vid:
 - Tand- eller käksmärta
 - Irriterat tandkött
 - Överdrivet dreglande
 - Försämrad sömnkvalitet
- Förvara utom räckhåll för barn.
- Använd inte om skenan är skadad eller deformationad.
- Dela inte produkten med andra.
- Kontakta tandläkare vid kvarstående smärta.

MATERIALS

- Food Grade EVA (BPA-fri, latexfri)
- Förvaringsfodral: Polypropen (PP)

EN

PRODUCT DESCRIPTION

The Grind Guard is a personal-use night guard designed to help protect teeth from the effects of nighttime grinding (bruxism). When softened in warm water, the thermoplastic material molds to the user's dental shape, providing a cushioning layer between the upper and lower teeth. This product is not a medical device and is not intended to diagnose or treat any dental condition. It is suitable for light-to-moderate grinding support and routine nighttime use when properly fitted and cleaned.

INTENDED USE

- Helps reduce wear on teeth caused by nighttime grinding.
- Provides a protective barrier between upper and lower teeth.
- Helps relieve mild tension from jaw clenching during sleep.

This product is not intended for individuals with severe bruxism or TMJ disorders unless advised by a dentist or healthcare professional.

INSTRUCTIONS FOR USE

Read all instructions and warnings carefully.

Fitting the Grind Guard

- Place the grind guard in a heat-resistant container suitable for immersion in water.
- Fill the container with hot water (70–80 °C) and fully submerge the grind guard. Let it sit for 15–25 seconds until the material begins to soften.
- Carefully lift the grind guard from the water using wooden tongs, chopsticks, or another heat-safe utensil to avoid contact burns.
- Shake off excess water and place the grind guard on a paper towel for 3–5 seconds to cool slightly. Insert the grind guard into your mouth over your upper teeth.
- Bite down firmly, molding the guard to the contours of your teeth and gums. Press with your fingers along the front and back teeth to secure a tight fit.
- After creating a clear dental impression, immerse the grind guard in cold water for 30 seconds to set the mold.

If the fit is not correct: Reheat and repeat the process. The device can be refitted several times without affecting performance.

Using the Device

- Insert the Grind Guard before sleep.
- Ensure it sits securely and does not cause pressure or irritation.
- Remove immediately if discomfort or pain occurs.

Cleaning & Care

Rinse with warm water after each use. Do not use boiling water. Store the guard in the included ventilated case. Once a week, clean using mild soap water. Do not use bleach, alcohol, or abrasive cleaners.

▲ SAFETY INFORMATION & WARNINGS

- Not recommended for children under 12 years of age.
- Do not use if you wear braces, have loose or shifting teeth, or have dental implants that are still healing.
- Not suitable for individuals with severe bruxism, jaw disorders, or TMJ pain. Consult a dentist.
- Discontinue use if you experience:
 - Tooth or jaw pain
 - Gum irritation
 - Excessive drooling
 - Worsening sleep quality
- Keep out of reach of children when not in use.
- Do not use if the device shows visible damage, tears, or deformation
- Do not share the device with another person.
- Consult a dentist if discomfort or pain persists.

MATERIALS

- Food Grade EVA (BPA-free, latex-free)
- Storage case: Polypropylene (PP)

NO

PRODUKTBESKRIVELSE

Grind Guard er en personlig nattskinne utviklet for å beskytte tennene mot skader fra tanngnissing (bruksisme) om natten. Når materialet mykner i varmt vann, former termoplasten seg etter tennene og gir et beskyttende lag mellom over- og underkjevens tenner. Dette produktet er ikke medisinsk utstyr og er ikke ment å diagnostisere eller behandle tannproblemer. Det er egnet for mild til moderat tanngnissing og regelmessig nattlig bruk når det tilpasses og rengjøres riktig.

TILTENKT BRUK

- Reduserer slitasje på tennene forårsaket av nattlig tanngnissing.
- Gir en beskyttende barriere mellom over- og underkjevens tenner.
- Hjelper med å lindre lett spenning fra kjevepress under søvn.

Ikke egnet for personer med alvorlig bruksisme eller TMJ-forstyrrelser uten anbefaling fra tannlege.

BRUKSANVISNING

Les alle instrukser og advarsler nøye.

Tilpasning av Grind Guard

- Plasser grind guarden i en varmebestandig beholder som tåler nedsenking i vann.
- Fyll beholderen med varmt vann (70–80 °C) og senk grind guarden helt ned. La den ligge i 15–25 sekunder til materialet blir mykt.
- Løft grind guarden forsiktig opp av vannet med trespiseredskaper eller annet varmebestandig utstyr for å unngå brannskader.
- Rist forsiktig av overflødig vann og legg den på et papirhåndkle i 3–5 sekunder for å kjøle litt ned. Plasser den deretter i munnen over de øvre tennene.
- Bit fast sammen, slik at materialet formes rundt tenner og tannkjøtt. Trykk med fingrene foran og bak for å sikre tett passform.
- Når et tydelig tannavtrykk er laget, legg grind guarden i kaldt vann i 30 sekunder for å sette formen.

Hvis passformen ikke er riktig: Varm opp og gjenta. Produktet kan omformes flere ganger.

Bruk av produktet

- Sett inn skinnen før søvn.
- Sørg for at den sitter komfortabelt og ikke gir irritasjon.
- Fjern den umiddelbart ved ubehag.

Rengjøring & vedlikehold

Skyl med varmt vann etter bruk. Ikke bruk kokende vann. Oppbevar i ventiltet etui. Rengjør med mild såpe én gang i uken. Unngå blekemiddel, alkohol og slipemidler.

▲ SIKKERHETSINFORMASJON & ADVARSLER

- Ikke anbefalt for barn under 12 år.
- Ikke bruk ved tannregulering, løse tenner eller nylige implantater som fortsatt groir.
- Ikke egnet for alvorlig bruksisme, kjeveledsproblemer eller TMJ-smarter. Konsultér tannlege.
- Avslutt bruk ved:
 - Tann- eller kjevesmerter
 - Irritasjon i tannkjøttet
 - Overdreven sikling
 - Förverret søvnkvalitet
- Oppbevar utliggjengelig for barn.
- Ikke bruk ved synlige skader eller deformasjon.
- Ikke del med andre.
- Kontakt tannlege ved vedvarende smerter.

MATERIALER

- Food Grade EVA (BPA-fri, lateksfri)
- Oppbevaringsboks: Polypropylen (PP)

DE

PRODUKTBESCHREIBUNG

Der Grind Guard ist eine persönliche Nachtschiene, die dazu entwickelt wurde, die Zähne vor den Auswirkungen nächtlichen Knirschens (Bruxismus) zu schützen. Wenn das Material in warmem Wasser erweicht, passt sich der Thermoplast der Zahnform des Benutzers an und bildet eine polsternde Schicht zwischen Ober- und Unterkiefer. Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und nicht zur Diagnose oder Behandlung zahnmedizinischer Erkrankungen bestimmt. Es eignet sich zur Unterstützung bei leichtem bis mäßigem Zähneknirschen und für den regelmäßigen nächtlichen Gebrauch, wenn es korrekt angepasst und gereinigt wird.

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

- Hilft, Abnutzung der Zähne durch nächtliches Knirschen zu reduzieren.
 - Bietet eine schützende Barriere zwischen Ober- und Unterkieferzähnen.
 - Lindert leichte Verspannungen durch nächtliches Zähnepressen.
- Dieses Produkt ist nicht für Personen mit starkem Bruxismus oder TMJ-Störungen geeignet, es sei denn nach Rücksprache mit einem Zahnarzt oder medizinischen Fachpersonal.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Lesen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise sorgfältig.

Anpassen des Grind Guard

- Legen Sie den Grind Guard in einen hitzebeständigen Behälter, der zum Eintauchen in Wasser geeignet ist.
- Füllen Sie den Behälter mit heißem Wasser (70–80 °C) und tauchen Sie den Grind Guard vollständig ein. Lassen Sie ihn 15–25 Sekunden im Wasser, bis das Material weich wird.
- Heben Sie den Grind Guard vorsichtig aus dem Wasser, vorzugsweise mit Holzpinzetten, Esstäbchen oder einem anderen hitzebeständigen Utensil, um Verbrennungen zu vermeiden.
- Schütteln Sie überschüssiges Wasser vorsichtig ab und legen Sie den Grind Guard für 3–5 Sekunden auf ein Papiertuch, damit er leicht abkühlt. Setzen Sie ihn anschließend über die oberen Zähne ein.
- Beißen Sie fest zu, damit sich das Material an die Form Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches anpasst. Drücken Sie mit den Fingern vorne und hinten entlang der Zähne, um einen festen Sitz zu sichern.
- Nachdem ein klarer Abdruck entstanden ist, legen Sie den Grind Guard für 30 Sekunden in kaltes Wasser, um die Form zu fixieren.

Wenn die Passform nicht korrekt ist: Erwärmen und wiederholen. Das Gerät kann mehrmals neu angepasst werden, ohne die Leistung zu beeinträchtigen.

Verwendung der Schiene

- Vor dem Schlafengehen einsetzen.
- Sicherstellen, dass sie bequem sitzt und keine Reizung verursacht.
- Bei Schmerzen oder Unbehagen sofort entfernen.

Reinigung & Pflege

Nach jedem Gebrauch mit warmem Wasser abspülen. Kein kochendes Wasser verwenden. In der belüfteten Aufbewahrungsbox lagern. Einmal pro Woche mit milder Seife reinigen. Kein Bleichmittel, Alkohol oder Scheuermittel verwenden.

▲ SICHERHEITSINFORMATIONEN & WARNUNGEN

- Nicht empfohlen für Kinder unter 12 Jahren.
- Nicht verwenden bei Zahnsparngen, lockeren oder sich verschiebenden Zähnen oder frischen Implantaten.
- Nicht geeignet für Personen mit starkem Bruxismus, Kiefergelenksproblemen oder TMJ-Schmerzen. Zahnarzt konsultieren.
- Nutzung abbrechen bei:
 - Zahn- oder Kieferschmerzen
 - Zahnfleischreizung
 - Übermäßigem Speichelfluss
 - Verschlechterter Schlafqualität
- Außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Nicht verwenden, wenn die Schiene sichtbare Schäden, Risse oder Verformungen aufweist.
- Nicht mit anderen Personen teilen.
- Zahnarzt konsultieren, wenn Schmerzen anhalten.

MATERIALS

- EVA in Lebensmittelqualität (BPA-frei, latexfrei)
- Aufbewahrungsbox: Polypropylen (PP)

NL

PRODUCTBSCHRIJVING

De Grind Guard is een persoonlijke nachtbeschermer die ontworpen is om tanden te beschermen tegen de gevolgen van nachtelijk tandenknarsen (bruxisme). Wanneer hij in warm water wordt verzacht, vormt het thermoplastische materiaal een zachte vorm van de gebruiker, waardoor een beschermende laag ontstaat tussen de boven- en onderstanden. Dit product is geen medisch hulpmiddel en is niet bedoeld om tandheelkundige aandoeningen te diagnosticeren of te behandelen. Het is geschikt voor lichte tot matige vormen van knarsen en voor dagelijks nachtelijk gebruik bij juiste aanpassing en reiniging.

BEGINDOEL

- Helpt slijtage van tanden door nachtelijk knarsen te verminderen.
- Vormt een beschermende barrière tussen boven- en onderstanden.
- Verlicht lichte spanning door kaakklemmen tijdens de slaap.

Dit product is niet bedoeld voor personen met ernstige bruxisme of TMJ-problemen zonder advies van een tandarts.

GEBRUIKSAANWIJZING

Lees alle instructies en waarschuwingen zorgvuldig.

Het aanpassen van de Grind Guard

- Plaats de grind guard in een hittebestendige kom die geschikt is voor onderdampeling in water. Vul de kom met heet water (70–80 °C) en dompel de grind guard volledig onder. Laat hem 15–25 seconden weken totdat het materiaal zacht wordt.
- Til de grind guard voorzichtig uit het water met houten tangen, eetstokjes of een ander hittebestendig hulpmiddel om brandwonden te voorkomen.
- Schud voorzichtig overtollig water af en leg de grind guard 3–5 seconden op een papieren doek om licht af te koelen. Plaats hem daarna in de mond over de boventanden.
- Bit stevig dicht, zodat het materiaal zich vormt naar tanden en tandvlees. Druk met uw vingers aan de voor- en achterkant voor een goede pasvorm.
- Wanneer een duidelijke tandafdruk is gevormd, plaats de grind guard dan 30 seconden in koud water om de vorm te fixeren.

Als de pasvorm niet goed is: Verwarm en herhaal. Het apparaat kan meerdere keren opnieuw worden gevormd.

Gebruik van het product

- Plaats voor het slapen gaan.
- Zorg dat het comfortabel zit zonder irritatie.
- Verwijder bij pijn of ongemak.

Reiniging & onderhoud

Spoel na elk gebruik met warm water. Geen kokend water gebruiken. Bewaar in de eventueleerde opbergdoos. Reinig één keer per week met milde zeep. Geen bleekmiddel, alcohol of schuurmiddelen gebruiken.

▲ VEILIGHEIDSINFORMATIE & WAARSCHUWINGEN

- Niet aanbevolen voor kinderen onder 12 jaar.
- Niet gebruiken bij een beugel, losse tanden of genezende implantaten.
- Niet geschikt voor ernstige bruxisme, kaakgewrichtsproblemen of TMJ-pijn.
- Stop gebruik bij:
 - Tand- of kaakpijn
 - Tandvleesirritatie
 - Overmatig speeksel
 - Verslechterde slaapkwaliteit
- Buiten bereik van kinderen bewaren.
- Niet gebruiken bij schade of vervorming.
- Niet delen met anderen.
- Raadpleeg een tandarts bij aanhoudende pijn.

MATERIALEN

- Food Grade EVA (BPA-vrij, latexvrij)
- Opbergdoos: Polypropyleen (PP)

DA

PRODUKTBESKRIVELSE

Grind Guard er en personlig nat-skinne, der er designet til at beskytte tænderne mod slid forårsaget af natlig tandskæren (bruksisme). Når materialet blødgøres i varmt vand, formes det efter brugerens tænder og giver et beskyttende lag mellem over- og underkæben. Dette produkt er ikke medicinsk udstyr og er ikke beregnet til at diagnosticere eller behandle tandrelaterede tilstande. Det er egnet til let til moderat tandskæren og rutinemæssig natlig brug ved korrekt tilpasning og rengøring.

ANVENDT FORMÅL

- Hjælper med at reducere slid på tænder forårsaget af natlig tandskæren. Giver en beskyttende barriere mellem over- og underkæbens tænder. Lindrer let spænding fra kæbesammentrækning under søvn. Produktet er ikke egnet til personer med svær bruksisme eller TMJ-lidelser, medmindre det godkendes af tandlæge eller sundhedspersonale.

BRUGSANVISNING

Læs alle instruktioner og advarsler omhyggeligt.

Tilpasning af Grind Guard

- Placer grind guarden i en varmebestandig beholder, der er egnet til neddykning i vand.
- Fyld beholderen med varmt vand (70–80 °C) og nedsenk grind guarden helt. Lad den ligge i 15–25 sekunder, indtil materialet bliver blødt.
- Løft grind guarden forsigtigt op af vandet med træpincet, spisepinde eller et andet varmebestandigt redskab for at undgå forbrændinger.
- Ryst overskyldende vand af og læg grind guarden på et stykke køkkenrulle i 3–5 sekunder for at køle en smule. Sæt derefter grind guarden i munden over de øverste tænder.
- Bid fast sammen, så materialet formes efter tænder og tandkød. Tryk med fingrene foran og bagpå for at sikre en tæt pasform.
- Når der er lavet et tydeligt tandaftryk, læg grind guarden i koldt vand i 30 sekunder for at sætte formen.

Hvis pasformen ikke er korrekt: Opvarm og gentag processen. Enheden kan tilpasses flere gange uden at miste funktion.

Brug af skinnen

- Brug den før søvn.
- Sørg for, at den sidder behageligt uden irritation.
- Fjern straks ved smerte eller ubehag.

Rengøring & Pleje

Skyl med varmt vand efter hver brug. Brug ikke kogende vand. Opbevar i ventileret etui. Rengør med mild sæbe en gang ugentligt. Undgå blegemiddel, alkohol og slipemidler.

▲ SIKKERHEDSINFORMATION & ADVARSLER

- Ikke anbefalet til børn under 12 år.
- Brug ikke hvis du har bøjle, løse tænder eller uhelede implantater.
- Ikke egnet ved svær bruksisme, kæbeledsproblemer eller TMJ-smarter. Kontakt tandlæge.
- Stop brug ved:
 - Tand- eller kæbesmerter
 - Tandkødsirritation
 - Overdreven spavlen
 - Förringet søvnkvalitet
- Opbevares utliggængeligt for børn.
- Brug ikke ved synlige skader eller deformationer.
- Del ikke produktet med andre.
- Kontakt tandlæge ved vedvarende smerter.

MATERIALER

- Food Grade EVA (BPA-fri, latexfri)
- Opbevaringsboks: Polypropylen (PP)

FR

DESCRIPTION DU PRODUIT

Le Grind Guard est une gouttière de nuit personnelle conçue pour protéger les dents des effets du bruxisme nocturne. Une fois ramolli dans l'eau chaude, le matériau thermoplastique épouse la forme des dents de l'utilisateur, créant une couche protectrice entre les dents supérieures et inférieures. Ce produit n'est pas un dispositif médical et n'est pas destiné à diagnostiquer ou traiter des affections dentaires. Il convient pour un bruxisme léger à modéré et une utilisation nocturne régulière lorsqu'il est correctement ajusté et nettoyé.

UTILISATION PRÉVUE

- Aide à réduire l'usure des dents causée par le grincement nocturne.
- Fournit une barrière protectrice entre les dents du haut et du bas.
- Aide à soulager une légère tension due au serrage de la mâchoire pendant le sommeil.

Ce produit ne convient pas aux personnes souffrant de bruxisme sévère ou de troubles de l'ATM sans avis d'un dentiste.

MODE D'EMPLOI

Lire attentivement toutes les instructions et avertissements.

Moulage du Grind Guard

- Placez le Grind Guard dans un récipient résistant à la chaleur, adapté à l'immersion dans l'eau.
- Remplissez le récipient d'eau chaude (70–80 °C) et immergez complètement le Grind Guard. Laissez-le reposer 15–25 secondes jusqu'à ce que le matériau commence à ramollir.
- Retirez le Grind Guard de l'eau avec précaution, à l'aide de pinces en bois ou d'un autre ustensile résistant à la chaleur pour éviter les brûlures.
- Secouez délicatement l'excès d'eau et placez le Grind Guard sur un essuie-tout pendant 3–5 seconde pour le laisser légèrement refroidir. Insérez-le ensuite dans votre bouche sur les dents supérieures.
- Mordez fermement, en moulant le dispositif à la forme de vos dents et de vos gencives. Appuyez avec vos doigts à l'avant et à l'arrière pour assurer un ajustement serré.
- Une fois l'empreinte dentaire formée, plongez le Grind Guard dans de l'eau froide pendant 30 secondes pour fixer le moulage.

Si l'ajustement n'est pas correct : Réchauffez et recommencez. Le dispositif peut être remodelé plusieurs fois.

Utilisation du dispositif

- Insérer avant le coucher.
- Vérifier qu'il est confortable et ne provoque pas d'irritation.
- Enlever immédiatement en cas de douleur.

Nettoyage & entretien

Rincer à l'eau tiède après chaque usage. Ne pas utiliser d'eau bouillante. Conserver dans l'étui ventilé. Nettoyer une fois par semaine avec du savon doux. Ne pas utiliser d'alcool, de javel ou de produits abrasifs.

▲ SÉCURITÉ & AVERTISSEMENTS

- Non recommandé pour les enfants de moins de 12 ans.
- Ne pas utiliser avec un appareil dentaire, des dents mobiles ou des implants en cours de guérison.
- Ne convient pas en cas de bruxisme sévère ou de douleur ATM.
- Arrêter l'utilisation en cas de :
 - Douleur dentaire ou mandibulaire
 - Irritation gingivale
 - Salivation excessive
 - Détérioration de la qualité du sommeil
- Tenir hors de portée des enfants.
- Ne pas utiliser en cas de déformation ou dommages visibles.
- Ne pas partager avec une autre personne.
- Consulter un dentiste si la douleur persiste.

MATÉRIAUX

- Food Grade EVA (sans BPA, sans latex)
- Étui de rangement : Polypropylène (PP)

ES

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Grind Guard es un protector nocturno diseñado para ayudar a proteger los dientes de los efectos del rechinamiento nocturno (bruxismo). Cuando se ablanda en agua caliente, el material termoplástico se moldea a la forma dental del usuario, creando una capa protectora entre los dientes superiores e inferiores.

Este producto no es un dispositivo médico y no está destinado a diagnosticar ni tratar condiciones dentales. Es adecuado para el bruxismo leve a moderado y para el uso nocturno habitual cuando se ajusta y limpia correctamente.

USO PREVISTO

- Ayuda a reducir el desgaste dental causado por el rechinamiento nocturno.
- Proporciona una barrera protectora entre dientes superiores e inferiores.
- Ayuda a aliviar la ligera tensión causada por apretar la mandíbula durante el sueño.

No apto para personas con bruxismo severo, trastornos ATM o dolor mandibular sin aprobación de un profesional dental.

INSTRUCCIONES DE USO

Lea todas las instrucciones y advertencias con atención.

Moldeado del Grind Guard

- Coloque el Grind Guard en un recipiente resistente al calor, adecuado para inmersión en agua.
- Llene el recipiente con agua caliente (70–80 °C) e introduzca completamente el Grind Guard. Deje el reposar 15–25 segundos hasta que el material comience a ablandarse.
- Retire el Grind Guard del agua con cuidado, utilizando pinzas de madera o algún utensilio resistente al calor para evitar quemaduras.
- Agite suavemente el exceso de agua y coloque el Grind Guard sobre una toalla de papel durante 3–5 segundos para que se enfríe ligeramente. Luego colóquelo en la boca sobre los dientes superiores.
- Muerda firmemente, moldeando el protector a la forma de sus dientes y encías. Presione con los dedos en la parte frontal y trasera para asegurar un ajuste ceñido.
- Una vez que haya creado una impresión dental clara, coloque el Grind Guard en agua fría durante 30 segundos para fijar el molde.

***Si el ajuste no es correcto:** Caliente y repita. Puede remodelarse varias veces.*

Uso del producto

- Inserte el protector antes de dormir.
- Asegúrese de que no cause presión ni irritación.
- Retire inmediatamente en caso de dolor o molestia.

Limpieza & cuidado

Enjuague con agua tibia después de cada uso. No use agua hirviendo. Guárdelo en el estuche ventilado. Límpielo semanalmente con jabón suave. No utilice lejía, alcohol ni productos abrasivos.

▲ SEGURIDAD & ADVERTENCIAS

- No recomendado para menores de 12 años.
- No usar con ortodoncia, dientes sueltos o implantes en proceso de cicatrización.
- No apto para bruxismo severo, trastornos ATM o dolor mandibular. Consulte a un dentista.
- Suspenda el uso si experimenta:
 - Dolor dental o mandibular
 - Irritación de encías
 - Salivación excesiva
 - Poor calidad de sueño
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- No usar si presenta daños visibles o deformación.
- No compartir con otra persona.
- Consulte a un dentista si el dolor persiste.

MATERIALES

- Food Grade EVA (sin BPA, sin látex)
- Estuche: Polipropileno (PP)

FI

TOUOTEKUVAUUS

FI

TOUOTEKUVAUUS

Grind Guard on henkilökohtainen yökisko, joka suojaaa hampaita yöllisen narskuttelun (bruksismin) vaikutuksilta. Lämmitettävässä materiaalista tulee pehmeää ja se mukautuu käyttäjän hampaisiin muotoaan suojaaen harrakseen ylä- ja alahampaiden väliltä. Tuote ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu hammasvaivojen diagnosointiin tai hoitamiseen. Se soveltuu lievän tai kohtalaisen narskuttelun ehkäisyyn sekä säännölliseen yöaikaiseen käyttöön, kun se on oikein muotoiltu ja puhdistettu.

TARKOITETTU KÄYTTÖ

- Auttaa vähentämään hampaiden kulumista yöaikaisen narskuttelun vuoksi.
- Muodostaa suojaavan esteen ylä- ja alahampaiden väliltä.
- Lievittää lievää jännitystä leuan kiristyksessä ennen aikana.

Ei sovellu henkilöille, joilla on vaikea bruksismi tai TMJ-kipu ilman hammaslääkäriin ohjeistusta.

KÄYTTÖOHJEET

Lue kaikki ohjeet ja varoitukset huolellisesti.

Grind Guardin muotoilu

- Aseta Grind Guard kuumuutta kestäväään astiaan, joka soveltuu veteen upottamiseen.
- Täytä astia kuumalla vedellä (70–80 °C) ja upota Grind Guard kokonaan. Anna sen olla vedessä 15–25 sekuntia, kunnes materiaali alkaa pehmetä.
- Nosta Grind Guard varovasti vedestä, käyttäen puupiteijä tai muuta kuumuutta kestävää työkalua palovammojen välttämiseksi.
- Ravista ylimääräinen vesi pois ja aseta Grind Guard talouspaperille 3–5 sekunniksi jäähdytään. Aseta se sitten ylähampaittesi päälle suuhun.
- Purista hampaat tiukasti yhteen, jotta muovti muotoutuu hampaittesi ja ikeniesi mukaan. Paina somilla edestä ja takaa tiiviin istuvuuden varmistamiseksi.
- Kun selkeä hammaskuvio on muodostunut, upota Grind Guard kylmään veteen 30 sekunniksi, jotta muoto kovettuu.

***Jos istuvuus ei ole oikea:** Lämmitä ja toista. Tuote voidaan muotoilla uudelleen useita kertoja.*

Käyttö

- Aseta kisko ennen nukkumaanmenoa.
- Varmista, ettei se aiheuta painetta tai ärsytystä.
- Poista heti, jos ilmenee kipua.

Puhdistus & hoito

Huuhtele lämpimällä vedellä jokaisen käyttökerran jälkeen. Älä käytä kiehuvaa vettä. Säilytä ilmastoidussa rasiassa. Puhdista kerran viikossa miedolla saippualla. Vältä valkaisuainetta, alkoholia ja hankaavia puhdistusaineita.

▲ TURVALLISUUS & VAROITUKSET

- Ei suositella alle 12-vuotiaille.
- Ei saa käyttää hammasrautojen, löysien hampaiden tai paranevien implanttien kanssa.
- Ei sovellu vaikeaan bruksismiin tai TMJ-kipuun.
- Lopeta käyttö, jos esiintyy:
 - Hammas- tai leukakipua
 - Ikenen ärsytystä
 - Lilallista syljenieritystä
 - Unen laadun heikkenemistä
- Säilytä poissa lasten ulottuvilta.
- Älä käytä, jos tuote on vaurioitunut tai muotoutunut.
- Älä jaa kiskoa muiden kanssa.
- Ota yhteys hammaslääkäriin, jos kipu jatkuu.

MATERIALES

- Food Grade EVA (BPA-vapaa, lateksiton)
- Säilytyskotelo: Polypropeenii (PP)

IT

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

Il Grind Guard è un bite notturno personale progettato per proteggere i denti dagli effetti del bruxismo notturno. Una volta ammorbidito in acqua calda, il materiale termoplastico si modella sulla dentatura dell'utente, creando uno strato protettivo tra i denti superiori e inferiori. Questo prodotto non è un dispositivo medico e non è destinato a diagnosticare o trattare condizioni dentali. È adatto a casi lievi o moderati di bruxismo e all'uso notturno regolare quando adeguatamente modellato e pulito.

USO PREVISTO USE

- Aiuta a ridurre l'usura dei denti dovuta al bruxismo notturno
- Fornisce una barriera protettiva tra i denti superiori e inferiori.
- Aiuta ad alleviare una leggera tensione dovuta al serraggio della mandibola durante il sonno.

Non indicato per persone con bruxismo grave o disturbi ATM senza il parere di un dentista.

ISTRUZIONI PER L'USO

Leggere attentamente tutte le istruzioni e avvertenze.

Modellazione del Grind Guard

- Posizionare il Grind Guard in un contenitore resistente al calore, adatto all'immersione in acqua.
- Riempire il contenitore con acqua calda (70–80 °C) e immergere completamente il Grind Guard. Lasciare riposare 15–25 secondi finché il materiale non inizia ad ammorbidirsi.
- Sollevarlo con cautela il Grind Guard dall'acqua, utilizzando pinze di legno o un altro utensile resistente al calore per evitare ustioni.
- Scuotere delicatamente l'acqua in eccesso e posizionare il Grind Guard su un tovagliolo di carta per 3–5 secondi affinché si raffreddi leggermente. Inserirlo poi in bocca sopra i denti superiori.
- Mordere con decisione, modellando il dispositivo sui denti e sulle gengive. Premere con le dita davanti e dietro per garantire una buona aderenza.
- Una volta ottenuta un'impronta dentale chiara, immergere il Grind Guard in acqua fredda per 30 secondi per fissare la forma.

***Se la misura non è corretta:** Riscaldare e ripetere. Il dispositivo può essere rimodellato più volte.*

Uso del dispositivo

- Inserire prima di dormire.
- Verificare che sia comodo e non causi irritazioni.
- Rimuovere immediatamente in caso di fastidio o dolore.

Pulizia & cura

Sciacquare con acqua tiepida dopo ogni uso. Non utilizzare acqua bollente. Conservare nella custodia ventilata. Pulire settimanalmente con sapone delicato. Non usare candeggina, alcool o detergenti abrasivi.

▲ SICUREZZA & AVVERTENZE

- Non raccomandato ai bambini sotto i 12 anni.
- Non usare con apparecchi ortodontici, denti mobili o impianti recenti.
- Non adatto a bruxismo grave, dolori ATM o problemi mandibolari.
- Smettere l'uso se si verifica:
 - Dolore ai denti o alla mandibola
 - Irritazione gengivale
 - Eccessiva salivazione
 - Peggioramento della qualità del sonno
 - Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Non usare se deformato o danneggiato.
- Non condividere con altri.
- Consultare un dentista se il dolore persiste.

MATERIALI

- Food Grade EVA (senza BPA, senza lattice)
- Custodia: Polipropilene (PP)

PL

PL

PL

PL

PL

POPIS PRODUKTU

Grind Guard je osobní noční chránič navržený k ochraně zubů před účinky nočního skřípání (bruxismu). Po zmešnutí v teplé vodě se termoplastický materiál vytvaruje podle zubů uživatele a vytvoří ochrannou vrstvu mezi horními a dolními zuby.

Tento produkt není zdravotnickým prostředkem a není určen k diagnostice ani léčbě zubních potíží. Je vhodný pro mírný až střední bruxismus a pravidelné noční používání.

ÚČEL POUŽITÍ

- Pomáhá snižovat opotřebení zubů způsobené nočním skřípáním.
- Vytváří ochrannou bariéru mezi horními a dolními zuby.
- Ulevuje od mírného napětí způsobeného zatínáním čelisti během spánku.

Není vhodný pro osoby s těžkým bruxismem nebo bolestí TMJ bez doporučení zubaře.

NÁVOD K POUŽITÍ

Přečtěte si pečlivě všechny pokyny a upozornění.

Tvarování Grind Guard

- Vložte Grind Guard do nádoby odolné proti teplu, vhodné pro ponoření do vody.
- Naplněte nádobu horkou vodou (70–80 °C) a Grind Guard zcela ponořte. Nechte jej 15–25 sekund, dokud materiál nezačne měknout.
- Opatrně vyjměte Grind Guard z vody, pomocí dřevěných kleští nebo jiného nástroje odolného proti teplu, abyste předešli popálením.
- Setřete přebytečnou vodu a položte Grind Guard na papírovou utěrku na 3–5 sekund, aby mírně vychladl. Poté jej vložte do úst na horní zuby.
- Pevně skousněte, aby se chránič vytvaroval podle zubů a dásní. Přitlačte prsty zepředu i zezadu, aby dobře seděl.
- Jakmile vznikne jasný otisk zubů, vložte Grind Guard na 30 sekund do studené vody, aby se tvar zafixoval.

***Pokud nesedí správně:** Zahřejte a opakujte. Zařízení lze opakovaně tvarovat.*

Použití

- Nasazujte před spaním.
- Ujistěte se, že nezpůsobuje tlak nebo podráždění.
- Okamžitě odstraňte v případě bolesti.

Čištění & údržba

Opíchnuňte teplou vodou po každém použití. Nepoužívejte vroucí vodu. Uchovávejte ve větraném pouzdrě. Jednou týdně vyčistěte jemným mydlem. Nepoužívejte bělidla, alkohol ani abraziva.

▲ BEZPEČNOST & VAROVÁNÍ

- Nevhodné pro děti do 12 let.
- Nepoužívat při rovnátkách, volných zubech či nových implantátech.
- Nevhodné při těžkém bruxismu nebo bolesti TMJ.
- Přestaňte používat při:
 - Bolesti zubů či čelisti
 - Podráždění dásní
 - Nadměrném slinění
 - Zhoršené kvalitě spánku
- Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte při deformaci či poškození.
- Nesdílejte s jinými osobami.
- Konzultujte zubaře při přetrvávající bolesti.

MATERIÁLY

- Food Grade EVA (bez BPA, bez latexu)
- Pouzdra: Polypropylen (PP)

PL

OPIS PRODUKTU

Grind Guard to osobista szyna nocna zaprojektowana w celu ochrony zębów przed skutkami nocnego zgrzytania (bruksizmu). Po zmiękczeniu w ciepłej wodzie materiał termoplastyczny dopasowuje się do kształtu zębów użytkownika, tworząc ochronną warstwę między górnymi a dolnymi zębami. Produkt nie jest wyrobem medycznym i nie służy do diagnozowania ani leczenia problemów stomatologicznych. Nadaje się do lekkiego i umiarkowanego bruksizmu oraz regularnego nocnego użytku przy odpowiednim dopasowaniu i czyszczeniu.

PRZEZNACZENIE

- Pomaga zmniejszyć zużycie zębów spowodowane nocnym zgrzytaniem.
- Zapewnia ochronną barierę między górnymi a dolnymi zębami.
- Łagodzi lekkie napięcie wynikające z zaciskania szczęki podczas snu.

Produkt nie jest odpowiedni dla osób z ciężkim bruksizmem lub bólem stawu skroniowo–żuchwowego bez konsultacji z dentystą.

INSTRUKCJA UŻYCIA

Dokładnie przeczytać wszystkie instrukcje i ostrzeżenia.

Formowanie Grind Guard

- Umieść Grind Guard w naczyniu odpornym na wysoką temperaturę, odpowiednim do zanurzenia w wodzie.
- Zalaj naczynie gorącą wodą (70–80 °C) i całkowicie zanurz Grind Guard. Pozostaw na 15–25 sekund, aż materiał zacznie mięknąć.
- Ostrożnie wyjmij Grind Guard z wody, używając drewnianych szczypiec lub innego narzędzia odpornego na ciepło, aby uniknąć oparzeń.
- Strząśnij delikatnie nadmiar wody i połóż Grind Guard na ręczniku papierowym na 3–5 sekund, aby lekko oстыł. Następnie włóż go do ust na górne zęby.
- Zaciśnij mocno zęby, aby uformować ochraniacz do kształtu zębów i dziąseł. Dociśnij palcami z przodu i z tyłu, aby uzyskać ciasne dopasowanie.
- Gdy uzyskasz wyraźny odisk zębów, zanurz Grind Guard w zimnej wodzie na 30 sekund, aby utrwalić kształt.

***Jeśli dopasowanie nie jest właściwe:** Podgrzej i powtórz. Urządzenie może być formowane wielokrotnie.*

Użytkowanie

- Zakładać przed snem.
- Upewnić się, że szyna nie powoduje dyskomfortu ani podrażnienia.
- W razie bólu natychmiast zdjąć.

Czyszczenie i pielęgnacja

Plukać ciepłą wodą po każdym użyciu. Nie używać wrzątku. Przechowywać w wentylowanym etui. Czyścić raz w tygodniu łagodnym mydłem. Nie używać wybielacza, alkoholu ani środków ściernych.

▲ BEZPIECZEŃSTWO & OSTRZEŻENIA

- Nie stosować u dzieci poniżej 12 roku życia.
- Nie stosować przy aparacie ortodontycznym, luźnych zębach lub świeżych implantach.
- Nie stosować przy ciężkim bruksizmie ani bólu TMJ.
- Przerwać stosowanie w przypadku:
 - Bólu zębów lub szczęki
 - Podrażnienia dziąseł
 - Nadmiernego ślinienia
 - Pogorszenia jakości snu
- Trzymać poza zasięgiem dzieci.
- Nie używać, jeśli produkt jest zdeformowany lub uszkodzony.
- Nie udostępniać innym osobom.
- Skonsultować z dentystą, jeśli ból nie ustępuje.

MATERIALY

- Food Grade EVA (bez BPA, bez lateksu)
- Etui: Polipropylen (PP)

HU

HU

HU

TERMÉKLEÍRÁS

A Grind Guard egy személyes éjszakai harapásemelő sín, amely megvédi a fogakat az éjszakai csikorgás (bruxizmus) hatásaitól. A meleg vízben megpuhuló termoplasztikus anyag azonosul a fogak formájával, védőréteget képezve a felső és alsó fogsor között. Ez a termék nem orvostechnikai eszköz, és nem alkalmas fogászati problémák diagnosztizálására vagy kezelésére. Enyhé vagy közepes bruxizmus esetén javasolt rendszeres éjszakai használatra.

RENDELTESSZERŰ HASZNÁLAT

- Csikcenti a fogak kopását az éjszakai fogcsikorgatás miatt.
- Védőréteget képez a felső és alsó fogsor között.
- Enyhíti az éjszakai álkapocsszorítás okozta feszülést.

Nem alkalmas súlyos bruxizmus vagy TMJ-fájdalom esetén fogorvosi jóváhagyás nélkül.

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Olvassa el figyelmesen az összes utasítást és figyelmeztetést.

A Grind Guard formázása

- Helyezze a Grind Guardot hőálló edénybe, amely alkalmas vízben történő áztatásra.
- Töltse fel az edényt forró vízzel (70–80 °C), és merítse bele teljesen a Grind Guardot. Hagyja 15–25 másodpercig, amíg az anyag megpuhul.
- Opatrné vegyjé ki a Grind Guardot a vízből, ha csipesszel vagy más hőálló eszközzel, hogy elkerülje az égési sérüléseket.
- Rázza le a felesleges vizet, majd tegye a Grind Guardot papírtörlőre 3–5 másodpercre, hogy kissé lehűljön. Ezután helyezze be a felső fogsorára.
- Harapjon rá határozottan, hogy a védő a fogak és az íny formájához igazodjon. Nyomja meg elől és hátul az ujjával, hogy szoros illeszkedést biztosítson.
- Miután tiszta foglenyomat képződött, tegye a Grind Guardot hideg vízbe 30 másodpercre, hogy a forma rögzüljön.

***Ha nem megfelelő az illeszkedés:** Melegítse újra, és ismételje meg. A készülék többször is újraformázható.*

Használat

- Helyezze be lefekvés előtt.
- Győződjön meg arról, hogy nem okoz irritációt.
- Vegye ki azonnal, ha fájdalmat vagy kellemetlenséget érez.

Tisztítás & karbantartás

Minden használat után öblítse le meleg vízzel. Ne használjon forró vizet. Tárolja a szellőztetőkb. Hetente egyszer tisztítsa enyhé szappannal. Kerülje a fehérítőt, alkoholt és súrolószereket.

▲ BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

- 12 év alatti gyermekeknek nem ajánlott.
- Ne használja fogszabályzó, laza fogak vagy friss implantátum esetén.
- Nem ajánlott súlyos bruxizmus vagy TMJ-fájdalom esetén.
- Szakítsa meg a használatot, ha:
 - Fog-, álkapoc- vagy ínyfájdalmat tapasztal
 - Túlzott nyáladzást tapasztal
 - Romlik az alvásmínősége
- Gyermekektől elzárva tartandó.
- Ne használja, ha a sín sérült vagy deformált.
- Ne ossza meg másal.
- Fájdalom fennmaradása esetén keresse fel fogorvosát.

ANYAGOK

- Food Grade EVA (BPA-mentes, latexmentes)
- Tök: Polipropilén (PP)

PT

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

O Grind Guard é um protetor noturno pessoal projetado para proteger os dentes dos efeitos do bruxismo noturno. Quando amolecido em água quente, o material termoplástico molda-se aos dentes do usuário, criando uma camada protetora entre os dentes superiores e inferiores.

Este produto não é um dispositivo médico e não deve ser usado para diagnosticar ou tratar condições dentárias. É adequado para casos leves a moderados de bruxismo e para uso noturno regular quando corretamente moldado e limpo.

UTILIZAÇÃO PREVISTA

- Ajuda a reduzir o desgaste dos dentes causado pelo bruxismo noturno.
- Cria uma barreira protetora entre os dentes superiores e inferiores.
- Ajuda a aliviar a tensão ligeira decorrente do apertar da mandíbula durante o sono.

Não indicado para indivíduos com bruxismo severo ou problemas de ATM sem aconselhamento profissional.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Leia todas as instruções e avisos antes de utilizar.

Moldagem do Grind Guard

- Coloque o Grind Guard num recipiente resistente ao calor, adequado para imersão em água.
- Encha o recipiente com água quente (70–80 °C) e submerja totalmente o Grind Guard. Deixe repousar 15–25 segundos até o material começar a amolecer.
- Retire o Grind Guard com cuidado da água, utilizando pinças de madeira ou outro utensílio resistente ao calor para evitar queimaduras.
- Agite suavemente o excesso de água e coloque o Grind Guard sobre um papel absorvente durante 3–5 segundos para arrefecer ligeiramente. Em seguida, coloque-o na boca sobre os dentes superiores.
- Morda firmemente, moldando o dispositivo à forma dos dentes e gengivas. Pressione com os dedos à frente e atrás para garantir um ajuste seguro.
- Depois de criar uma impressão dental clara, coloque o Grind Guard em água fria durante 30 segundos para fixar o molde.

***Se o ajuste não estiver correto:** Aqueça e repita. Pode ser remodelado várias vezes.*

Utilização do dispositivo

- Inserir antes de dormir.
- Garantir que não cause pressão ou irritação.
- Remover se ocorrer dor ou desconforto.

Limpeza & manutenção

Enxaguar com água morna após cada utilização. Não usar água a ferver. Guardar na caixa ventilada. Limpar semanalmente com sabão neutro. Não usar lixívia, álcool ou abrasivos.

▲ SEGURANÇA & AVISOS

- Não recomendado para crianças com menos de 12 anos.
- Não usar com aparelho dentário, dentes soltos ou implantes recentes.
- Não indicado para bruxismo severo ou dor ATM.
- Parar utilização se ocorrer:
 - Dor nos dentes ou maxilar
 - Irritação gengival
 - Salivação excessiva
 - Pior qualidade do sono
- Manter fora do alcance das crianças.
- Não usar se danificado ou deformado.
- Não partilhar com outras pessoas.
- Consultar dentista se a dor persistir.

MATERIAIS

- Food Grade EVA (sem BPA, sem látex)
- Estajo: Polipropileno (PP)

EL

EL

EL

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Το Grind Guard είναι ένας προσωπικός νάρθηκας νύχτας σχεδιασμένος να προστατεύει τα δόντια από τις επιπτώσεις του νυχτερινού βρουξισμού. Όταν μαλακώνει σε ζεστό νερό, το θερμοπλαστικό υλικό προσαρμόζεται στο σχήμα των δοντιών, δημιουργώντας ένα προστατευτικό στρώμα μεταξύ των άνω και κάτω δοντιών. Το προϊόν δεν αποτελεί ιατρική συσκευή και δεν προορίζεται για διάγνωση ή θεραπεία οδοντικών προβλημάτων. Είναι κατάλληλο για ήπιο έως μέτριο βρουξισμό και τακτική νυχτερινή χρήση.