



LIBÉRATEUR BUCCAL ACTIF

ENG

WHAT IS GOUTCHEW RELAX HOME® AND WHEN SHOULD IT BE USED ?

GoutChew Relax home® is a bioactive oral orthosis with an ortho-postural aim. Its principle is based on two actions: proprioceptive stimulation of the perioral soft tissues and the bones of the mouth, and the promotion of balanced muscular work of the jaws, which has an impact on the body posture.

It seems that food in general has become much softer over the decades (cooking, fast food, mixed dishes), requiring almost no chewing effort. The lack of muscular effort and application of the teeth tends to underdevelop the jaw apparatus. Because the bones of the mouth are too small, the space available for the teeth to position themselves correctly in the dental arches is limited. GoutChew Relax home® acts directly on the muscular function of the masticatory apparatus of the adolescent by stimulating the correct growth of the mouth and correcting the position of the permanent teeth in the dental arches (also in adults).

It also seems that the jaw joint (temporomandibular joint) is a sensor that allows us to position ourselves in space (see postural system) as important as the eyes or the feet. This joint allows our jaw to move in all directions in space, which makes it the most complex joint in the human body. An imbalance on one side of this double joint can cause the jaw to be out of position and compensated for by the body, resulting in an alteration of the body's overall posture and causing ongoing tension. GoutChew Relax home® relaxes and rebalances the forces acting on the temporomandibular joints, relieving the body of any compensatory tension that overloads it, allowing it to recover and rebound.

GOUTCHEW RELAX HOME® SHOULD BE USED WHEN YOU :

- Suffer from unexplained migraines;
- Suffer from neck or back tension;
- Suffer from unexplained body pain;
- Grind your teeth;
- Feel anxious or stressed;
- Have a tendency to breathe through the mouth;
- Lack space for front teeth (teeth that overlap and protrude);
- Nighttime snoring or sleep apnea;
- Have a disorder of body posture;
- Have pain related to tooth eruption.

WHEN SHOULD GOUTCHEW RELAX HOME® NOT BE USED ?

GoutChew Relax home® is not suitable for people suffering from epilepsy or convulsions. The use of the oral orthosis is also contraindicated :

- If your teeth are very mobile: If you feel your permanent teeth moving when you apply manual pressure, you should not use the brace;
- If you have an incisor that is significantly longer than the others: difference equal to or greater than 3mm;
- For 3 months following the end of an orthodontic treatment;
- What precautions should be taken when using GoutChew Relax home® ?

• MAINTAIN OPTIMAL ORAL HYGIENE

Brushing your teeth should never be omitted, especially before bedtime, as wearing this device requires you to reinforce your oral hygiene.

• RESPECT THE ADAPTATION TIME

Wearing the bioactive orthosis requires a period of adaptation that can vary from one person to another. Therefore, it is recommended to wear it gradually, starting with a few minutes a day, up to half an hour. If active use causes discomfort in the jaws, it is advisable to use it passively (without exercise) until the situation returns to normal.

• ADJUST THE GUTTER

If you experience nausea or the brace is too large, it is advisable to gradually shorten the side arms until there is no more discomfort.

HOW TO USE GOUTCHEW RELAX HOME® ?

It is advisable to clean the device before use. Wear the bioactive mouthpiece progressively for 5-30 minutes a day when walking or doing sports. For intense physical efforts requiring mouth breathing, it is advisable to use it just during the warm-up. Perform daily exercises by chewing the mouthpiece with your lips still together. Do not bite the mouthpiece (squeezing does not provide any beneficial effect) but chew it in order to benefit from a greater muscular relaxation, it is advised to do small liberating exercises after a few minutes of use:

- Turn and tilt the head to each side;
- Turn and tilt the trunk to each side;
- Lean forward, legs straight, hands as close as possible to the ground;
- Squat down and stand up slowly, rolling out the back;
- Repeat these exercises 2-3 times.

After 7 to 10 days, you can introduce nighttime wear to maximize the benefits, especially if you grind your teeth (bruxism), suffer from sleep apnea, are under stress or if your snoring is annoying.

WHAT SIDE EFFECTS CAN GOUTCHEW RELAX HOME® CAUSE ?

It is possible that the incisors are sensitive at the beginning of the treatment but this disappears quickly. Hypersalivation is also normal. Salivation will gradually decrease and you will be able to wear the device continuously. Don't worry if you can't keep it in your mouth all night, especially if you breathe through your mouth a lot. The key is repetition and regularity of the daily exercises to obtain the benefits.

In case of irritation of the palate and hyper-sensitivity on the teeth, it is advisable to reduce the wearing time. In the case of a lesion on the palate, it is preferable to stop wearing the brace until it has completely healed.

In the case of nausea and vomiting, it is possible that the posterior branches of the orthosis are too long. In this case you can shorten them with scissors. If, despite everything, the nausea and vomiting persist, it is likely that you are hyper-sensitive of the palate. Please refer to your speech therapist to see if desensitization is possible.

It can happen that the gums bleed at the beginning of the wearing of the mouthpiece. In this case, gradual wear is recommended to ensure that the tissues are strengthened and that the bleeding stops spontaneously. The bioactive brace should not cause any injury or pain. If it does, ask your dental practitioner to adjust the appliance to reduce friction against the mucosa.

WHAT ELSE SHOULD I LOOK OUT FOR ?

1. MAINTENANCE

The bioactive oral orthosis should be rinsed with warm water after each use, brushed with toothpaste once a day. When not in use, it should be stored in its box with the lid open within the first few hours of use to allow it to dry.

2. WEAR

This therapeutic tool is made of silicone, which loses its elasticity and effectiveness over time. The lifespan of the orthosis is 3 to 6 months (depending on factors such as activity level, masticatory strength, maintenance). As the benefits gradually diminish, it is advisable to replace the appliance after 6 months at the latest.

3. DENTAL TREATMENTS

If you are undergoing implant, prosthetic or orthodontic treatment or suffer from periodontitis (loosening of the teeth), limit active wearing of the brace to a maximum of 10 minutes during the day (can still be worn at night) and ask your dentist for advice before using the brace.

GOUTCHEW.CH

FR

QU'EST-CE QUE GOUTCHEW RELAX HOME® ET QUAND DOIT-ELLE ÊTRE UTILISÉE ?

GoutChew Relax home® est une orthèse buccale bioactive à visée ortho-posturale. Son principe repose sur deux actions, la stimulation proprioceptive des tissus mous péri-oraux et des os de la bouche ainsi que la favorisation d'un travail musculaire équilibré des mâchoires s'étendant en cascade sur la posture du corps.

Il apparaît que l'alimentation en général s'est nettement ramollie au fil des décennies (cuisson, fast food, plats mixés) ne nécessitant quasiment plus d'effort masticatoire. L'absence d'effort musculaire et de sollicitation au niveau des dents tend à un sous-développement de l'appareil manducateur. Les os de la bouche étant trop petits, la place à disposition pour que les dents se positionnent correctement sur les arcades dentaires est limitée. GoutChew Relax home® agit directement sur la fonction musculaire de l'appareil masticatoire de l'adolescent en stimulant correctement la croissance de la bouche et en corrigeant (également chez l'adulte) la position des dents définitives sur les arcades dentaires.

Il apparaît également que l'articulation de la mandibule (temporo-mandibulaire) soit un capteur nous permettant de nous situer dans l'espace (système postural) d'importance aussi élevée que nos yeux ou nos pieds. Cette articulation permet à notre mandibule de bouger dans tous les sens de l'espace ce qui fait de l'articulation la plus complexe du corps humain. Un déséquilibre d'un côté de cette double articulation peut provoquer un mauvais positionnement de la mandibule et une compensation corporelle entraînant ainsi une perturbation de la posture générale du corps à l'origine de tensions permanentes. GoutChew Relax home® détend et rééquilibre les forces s'exerçant sur les articulations temporo-mandibulaires, soulageant ainsi le corps de toute contrainte compensative qui le surcharge pour lui permettre de récupérer et rebondir.

GOUTCHEW RELAX HOME® DEVRAIT ÊTRE UTILISÉE LORSQUE VOUS :

- Souffrez de migraines inexplicées;
- Souffrez de tension dans la nuque ou le dos;
- Souffrez de douleurs corporelles inexplicées;
- Grincez des dents;
- Vous sentez anxieux ou stressé;
- Avez tendance à respirer par la bouche;
- Présentez un manque de place pour les dents antérieures (chevauchement, dents en avant);
- Ronflez durant la nuit ou présentez des apnées du sommeil;
- Présentez un trouble de la posture du corps;
- Présentez des douleurs en lien avec l'éruption des dents.

QUAND GOUTCHEW RELAX HOME® NE DOIT-ELLE PAS ÊTRE UTILISÉE ?

GoutChew Relax home® ne convient pas aux personnes souffrant d'épilepsie ou de convulsions. Le port de l'orthèse buccale est également contre-indiqué :

- En cas de mobilité dentaire importante : si vous sentez vos dents permanentes bouger à la pression manuelle, il est préférable de ne pas utiliser l'orthèse;
- Si vous avez une inclinaison nettement plus longue que les autres : différence égale ou supérieure à 3mm;
- Durant 3 mois suivants la fin d'un traitement d'orthodontie.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À OBSERVER LORS DE L'UTILISATION DE GOUTCHEW RELAX HOME® ?

• MAINTENIR UNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE OPTIMALE

Le brossage des dents ne doit en aucun cas être omis, surtout avant le coucher, étant donné que le port de ce dispositif requiert un renforcement de l'hygiène bucco-dentaire.

• RESPECTER LE TEMPS D'ADAPTATION

Le port de l'orthèse bioactive nécessite une période d'adaptation pouvant varier d'une personne à l'autre. C'est pourquoi il est conseillé de la porter progressivement en commençant par quelques minutes par jour, jusqu'à atteindre une demi-heure. Si l'utilisation active provoque un inconfort au niveau des mâchoires, il est conseillé de l'utiliser passivement (sans exercice) jusqu'à revenir à une situation normale.

• AJUSTER LA GOUTTIÈRE

Si vous ressentez des nausées ou que l'orthèse est trop grande, il est conseillé de raccourcir progressivement les branches latérales jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de gêne.

COMMENT UTILISER GOUTCHEW RELAX HOME® ?

Il est conseillé de nettoyer le dispositif avant son utilisation. Porter progressivement durant 5-30 minutes par jour l'orthèse buccale bioactive lorsque vous marchez ou utilisez votre sport. Pour les efforts physiques intensifs nécessitant une respiration buccale, il est conseillé d'utiliser juste durant l'échauffement. Effectuer des exercices journaliers en mâchoillant la gouttière les lèvres toujours jointes. Il ne faut pas mordre l'appareil (serrer ne procure aucun effet bénéfique) mais le masquer. Afin de bénéficier d'un plus grand relâchement musculaire, il est conseillé de faire des petits exercices libérateurs après quelques minutes d'utilisation :

- Tourner et incliner la tête de chaque côté;
- Tourner et incliner le tronc de chaque côté;
- Pencher en avant, jambes tendues, les mains le plus proche possible en direction du sol;
- S'accroupir et se redresser doucement en déroulant le dos;
- Répéter ces exercices 2-3 fois.

Après 7 à 10 jours, vous pouvez instaurer le port nocturne afin de maximiser les bienfaits, en particulier si vous grincez des dents (bruxisme), si vous souffrez d'apnées du sommeil, si vous êtes en période de stress ou encore si vos ronflements sont gênants.

QUELS EFFETS SECONDAIRES GOUTCHEW RELAX HOME® PEUT-ELLE PROVOQUER ?

Il est possible que les incisives soient sensibles en début de traitement mais ceci disparaît rapidement. L'hypersalivation également constatée est tout à fait normale. La salivation va progressivement diminuer et vous serez en mesure de porter le dispositif en continu. Il ne faut pas s'inquiéter si vous ne parvenez pas à le garder en bouche toute la nuit, en particulier si vous respirez souvent par la bouche. L'essentiel étant la répétition et la régularité des exercices journaliers pour obtenir les bienfaits.

En cas d'irritation du palais et d'une hyper-sensibilité sur les dents, il est conseillé de réduire le temps de port. Dans le cas d'une lésion au palais, il est préférable d'arrêter l'orthèse jusqu'à la guérison totale.

Dans le cas de nausées et vomissements, il est possible que les branches postérieures de l'orthèse soient trop longues. Vous avez alors la possibilité de les raccourcir avec des ciseaux. Si malgré tout, les nausées et vomissements persistent, il est probable que vous soyiez hyper-sensible du palais. Veuillez en référer à votre orthophoniste afin de vérifier si une désensibilisation est possible.

Il peut arriver que les gencives saignent dans les débuts du port de la gouttière. Un port progressif est alors conseillé afin d'assurer un renforcement des tissus et l'arrêt spontané des saignements. L'orthèse bioactive ne doit en aucun cas procurer des blessures ou des douleurs. Si c'est le cas, demandez à votre praticien dentaire de retoucher l'appareil afin de réduire les frottements contre la muqueuse.

À QUOI FAUT-IL ENCORE FAIRE ATTENTION ?

1. ENTRETIEN

L'orthèse buccale bioactive doit être rincée à l'eau tiède après chaque utilisation, brossée avec du dentifrice une fois par jour. Lorsqu'elle ne sera pas, elle doit être rangée dans sa boîte avec le couvercle ouvert dans les premières heures post-utilisation afin qu'elle séche.

2. USURE

Cet outil thérapeutique est en silicone, celui-ci perdant de son élasticité et effectivité over time. La durée de vie de l'orthèse est de 3 à 6 mois (dépendant de facteurs tels que le niveau d'activité, la force masticatoire, l'entretien). Comme les bénéfices diminuent, il est recommandé de remplacer l'appareil après 6 mois au plus tard.

3. TRAITEMENTS DENTAUX

Si vous êtes en cours de traitement implantaire, protthétique ou orthodontique ou souffrez d'une parodontite (déchaussement des dents), limitez le port actif de l'orthèse à 10 minutes au maximum durant la journée (peut toujours être portée la nuit) et demandez conseil à votre médecin-dentiste avant d'utiliser l'orthèse.

GOUTCHEW.CH

DE

WAS IST GOUTCHEW RELAX HOME® UND WANN SOLLTE ES VERWENDET WERDEN ?

GoutChew Relax home® ist eine bioaktive orale Orthese mit einem ortho-posturalen Ziel. Ihr Prinzip beruht auf zwei Aktionen: propriozeptive Stimulation der perioralen Weichteile und der Knochen des Mundes, und die Förderung einer ausgewogenen Muskelarbeit der Kiefer, die Auswirkungen auf die Körperhaltung hat.

Es scheint, dass die Lebensmittel im Laufe der Jahrzehnte im Allgemeinen viel weicher geworden sind (Kochen, Fast Food, gemischte Gerichte) und fast keine Kauanstrengungen mehr erfordern. Die fehlende Muskelkraft und der fehlende Einsatz der Kiefer, sich in alle Richtungen im Raum zu bewegen, was es zum komplexesten Gelenk des menschlichen Körpers macht. Ein Ungleichgewicht auf einer Seite dieses Doppelgelenks kann dazu führen, dass der Kiefer aus seiner Position gerät und vom Körper kompensiert wird, was zu einer Veränderung der gesamten Körperfunktion führt und entlastet den Körper von kompensatorischen Spannungen, die ihn überlasten, und ermöglicht ihm, sich zu erholen und zu regenerieren.

GOUTCHEW RELAX HOME® SOLLTE VERWENDET WERDEN, WENN SIE :

- unter unerklärlichen Migräneattacken leiden;
- Unter Nacken- oder Rückenverspannungen leiden;
- an unerklärlichen Körperschmerzen leiden;
- Grincez des Zähne;
- sich angstlich oder gestresst fühlen;
- Präsentieren Sie einen manuellen Platzmangel für die Vorderzähne (Zähne, die sich überlappen und vorstehen);
- Ronfeln während der Nacht oder während des Sommers;
- Präsentieren Sie eine Störung der Körperhaltung des Körpers;
- Präsentieren Sie eine Störung der Körperhaltung des Körpers;
- Schmerzen im Zusammenhang mit dem Durchbruch der Zähne haben;

WANN DARB GOUTCHEW RELAX HOME® NICHT ANGEWENDET WERDEN ?

GoutChew Relax home® ist nicht geeignet für Menschen, die an Epilepsie oder Krämpfen leiden. Die Verwendung der oralen Orthese ist ebenfalls kontraindiziert :

- En cas de mobilité dentaire importante : si vous sentez vos dents permanentes bouger à la pression manuelle, il est préférable de ne pas utiliser l'orthèse ;
- Si vous avez une inclinaison nettement plus longue que les autres : différence égale ou supérieure à 3mm ;
- Durant 3 mois suivants la fin d'un traitement d'orthodontie.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À OBSERVER LORS DE L'UTILISATION DE GOUTCHEW RELAX HOME® ?

• MAINTENIR UNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE OPTIMALE

Le brossage des dents ne doit en aucun cas être omis, surtout avant le coucher, étant donné que le port de ce dispositif requiert un renforcement de l'hygiène bucco-dentaire.

• RESPECTER LE TEMPS D'ADAPTATION

Le port de l'orthèse bioactive nécessite une période d'adaptation pouvant varier d'une personne à l'autre. C'est pourquoi il est conseillé de la porter progressivement en commençant par quelques minutes par jour, jusqu'à atteindre une demi-heure. Si l'utilisation active provoque un inconfort au niveau des mâchoires, il est conseillé de l'utiliser passivement (sans exercice) jusqu'à revenir à une situation normale.

• AJUSTER LA GOUTTIÈRE

Si vous ressentez des na