

GoutChew Relax ®



Qu'est-ce que GoutChew Relax ® et quand doit-elle être utilisée ?

GoutChew Relax ® est une orthèse buccale bioactive à visée ortho-posturale. Son principe repose sur la favorisation d'un travail musculaire équilibré des mâchoires s'étendant en cascade sur la posture du corps. Il apparaît que l'articulation de la mandibule (temporo-mandibulaire) soit un capteur nous permettant de nous situer dans l'espace (voir 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 d'elle 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. GoutChew Relax ® détend et rééquilibre les forces s'exerçant sur les articulations temporo-mandibulaires, le soulageant ainsi de toute contrainte compensative qui le surcharge pour lui permettre de récupérer et rebondir.

GoutChew Relax ® devrait être utilisée lorsque vous :

- Souffrez de migraines inexplicables ;
- Souffrez de tension dans la nuque ou le dos ;
- Souffrez de douleurs corporelles inexplicables ;
- Grincez des dents ;
- Vous sentez anxieux ou stressé ;
- Avez tendance à respirer par la bouche ;
- Présentez un trouble de la posture du corps.

Quand GoutChew Relax ® ne doit-elle pas être utilisée ?

GoutChew Relax ® 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 incisive nettement plus longue que les autres : différence égale ou supérieure à 3mm ;

Quelles sont les précautions à observer lors de l'utilisation de GoutChew Relax ® ?

1. Maintenir une hygiène bucco-dentaire optimale

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

2. Respecter le temps d'adaptation

Le port de la gouttière 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.

Comment utiliser GoutChew Relax ® ?

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 effectuez votre sport. Pour les efforts physiques intenses nécessitant une respiration buccale, il est conseillé de l'utiliser juste durant l'échauffement. Effectuer des exercices journaliers en mâchouillant la gouttière les lèvres toujours jointes. Il ne faut pas mordre l'appareil (serrer ne procure aucun effet bénéfique) mais le mastiquer. 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.

Au bout de 7 à 10 jours, vous pouvez instaurer le port nocturne de l'orthèse qui complète la gamme 'Relax' (GoutChew Relax home ®) afin de maximiser les bienfaits, en particulier si vous grincez des dents (bruxisme), si vous souffrez d'apnées du sommeil ou encore si vos ronflements sont gênants.

Quels effets secondaires GoutChew Relax ® 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.

En cas d'irritation des gencives et d'une hyper-sensibilité sur les dents, il est conseillé de réduire le temps de port.

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.

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 sert pas, elle doit être rangée dans sa boîte avec le couvercle ouvert dans les premières heures post-utilisation afin qu'elle sèche.

2. Usure

Cet outil thérapeutique est en silicone, celui-ci perdant de son élasticité et efficacité avec le temps, 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). Face à la diminution progressive des bienfaits, il est conseillé de remplacer l'appareil au plus tard au bout de 6 mois.

3. Traitements dentaires

Si vous êtes en cours de traitement implantaire, prothétique ou orthodontique ou souffrez d'une parodontite (déchaussement des dents), limitez le port actif de l'orthèse à 10 minutes par jour au maximum et demandez conseil à votre médecin-dentiste avant d'utiliser l'orthèse.

GoutChew Relax ®



What is GoutChew Relax ® and when should it be used ?

GoutChew Relax ® is a bioactive oral orthosis for ortho-postural use. Its principle is based on the promotion of a balanced muscular work of the jaws, which has a cascading effect on the posture.

It seems that the temporomandibular joint (TMJ) is a sensor that allows us to position ourselves in space (see postural system), as important as our eyes or our feet. This joint allows our lower jaw to move in all directions in space, making it the most complex joint in the human body. An imbalance on one side of this double joint can cause the lower jaw to misalign and the body compensates, resulting in a disruption of overall posture.

GoutChew Relax ® relaxes and balances the forces acting on the temporomandibular joints, relieving them of the compensatory stress that overtaxes them, allowing them to recover and heal.

GoutChew Relax ® should be used when :

- You suffer from unexplained migraines;
- You suffer from tension in the neck or back;
- You suffer from unexplained body pains;
- You grind your teeth;
- Feeling anxious or stressed;
- Have a tendency to breathe through your mouth;
- Have a disorder of body posture.

When should GoutChew Relax ® not be used ?

GoutChew Relax ® is not suitable for people suffering from epilepsy or seizures. It is also contraindicated for the use of oral orthoses :

- If your teeth are very mobile: If you feel that your permanent teeth are moving under manual pressure, you should not wear the splint;
- If you have an incisor that is significantly longer than the others: difference equal to or greater than 3mm; ;

What precautions should be taken when using GoutChew Relax® ?

3. Maintain optimal oral hygiene

Brushing of the teeth should never be omitted, as the use of this appliance requires increased oral hygiene.

4. Respect the adaptation time

Wearing the bioactive mouthpiece requires an adaptation period that can vary from one person to another. It is therefore advisable 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.

How to use GoutChew Relax ® ?

It is advisable to clean the device before using it. Wear the bioactive mouthpiece gradually for 5 to 30 minutes a day when walking or playing sports. In case of intense physical effort requiring mouth breathing, it is advisable to use it only during the warm-up. Perform daily exercises by chewing the mouthpiece with your lips still together. Do not bite the device (squeezing it does not help), but chew it. To achieve greater muscle relaxation, it is advisable to perform small relaxation exercises after a few minutes of use :

- Rotate and tilt the head to either side;
- Rotate and tilt the trunk to each side;
- Lean forward with legs extended and hands as close to the ground as possible;
- Squat down and slowly stand up, stretching the back;
- Repeat these exercises 2 to 3 times.

After 7 to 10 days, you can introduce nightly use of the GoutChew Relax home ® splint to maximize the benefits, especially if you grind your teeth (bruxism), suffer from sleep apnea, or if your snoring is annoying.

What side effects can GoutChew Relax ® cause ?

The incisors may be sensitive at the beginning of the treatment, but this disappears quickly. Hypersalivation is also normal. The salivation will gradually decrease and you will be able to wear the device continuously.

In case of gum irritation and hypersensitivity of the teeth, it is advisable to reduce the wearing time.

It may happen that the gums bleed when the mouthpiece is used for the first time. In this case, it is advisable to wear the splint gradually to ensure that the tissue strengthens and the bleeding stops spontaneously. The bioactive brace should not cause any injury or pain.

What else should we look out for ?

1. Maintenance

The bioactive mouthwash should be rinsed with warm water after each use, and brushed with a toothbrush once a day. When not in use, it should be kept in the box with the lid off for a few hours after use to allow it to dry.

2. Wear

This therapeutic device is made of silicone, which loses its elasticity and effectiveness over time, the braces have a lifespan of 3 to 6 months (depending on factors such as activity level, chewing ability, maintenance). As the benefits gradually diminish, it is recommended to replace the device after 6 months at the latest.

3. Dental care

If you are undergoing implant, prosthetic or orthodontic treatment or have periodontitis (loosening of the teeth), limit active wear to a maximum of 10 minutes per day and consult your dentist before using the cradle.

GoutChew Relax ®



Was ist GoutChew Relax ® und wann sollte es verwendet werden ?

GoutChew Relax ® ist eine bioaktive Kieferorthese für die ortho-posturale Anwendung. Sein Prinzip basiert auf der Förderung einer ausgewogenen Muskelarbeit der Kiefer, die eine kaskadierende Wirkung auf die Körperhaltung hat.

Es scheint, dass das Kiefergelenk (TMJ) ein Sensor ist, der uns erlaubt, uns im Raum zu positionieren (siehe Haltungssystem), so wichtig wie unsere Augen oder unsere Füße. Dieses Gelenk ermöglicht es unserem Unterkiefer, sich in alle Richtungen im Raum zu bewegen, was es zum komplexesten Gelenk im menschlichen Körper macht. Ein Ungleichgewicht auf einer Seite dieses Doppelgelenks kann dazu führen, dass sich der Unterkiefer falsch ausrichtet und der Körper dies kompensiert, was zu einer Störung der gesamten Körperhaltung führt. GoutChew Relax ® entspannt und gleicht die auf die Kiefergelenke wirkenden Kräfte aus, entlastet sie von der kompensatorischen Belastung, die sie überfordert, und ermöglicht ihnen, sich zu erholen und zu heilen.

GoutChew Relax ® sollte verwendet werden, wenn :

- Sie unter unerklärlichen Migräneanfällen leiden;
- Sie unter Verspannungen im Nacken oder Rücken leiden;
- Sie unter unerklärlichen Körperschmerzen leiden;
- Sie mit den Zähnen knirschen;
- Sie sich ängstlich oder gestresst fühlen;
- Sie haben die Tendenz, durch den Mund zu atmen;
- Sie haben eine Störung der Körperhaltung.

Wann darf GoutChew Relax ® nicht angewendet werden ?

GoutChew Relax ® ist nicht geeignet für Menschen, die an Epilepsie oder Krampfanfällen leiden. Es ist auch für die Verwendung von oralen Orthesen kontraindiziert:

- Wenn Ihre Zähne sehr beweglich sind: Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihre bleibenden Zähne unter manuellem Druck bewegen, sollten Sie die Schiene nicht tragen;
- Wenn Sie einen Schneidezahn haben, der deutlich länger ist als die anderen: Differenz gleich oder größer als 3 mm ;

Welche Vorsichtsmaßnahmen sind bei der Verwendung von GoutChew Relax® zu beachten ?

5. Optimale Mundhygiene aufrechterhalten

Das Zähneputzen sollte niemals unterlassen werden, da die Verwendung dieser Apparatur eine verstärkte Mundhygiene erfordert.

6. Die Anpassungszeit einhalten

Das Tragen des bioaktiven Mundstücks erfordert eine Anpassungszeit, die von Person zu Person unterschiedlich sein kann. Es ist daher ratsam, das Gerät schrittweise zu tragen, beginnend mit ein paar Minuten pro Tag bis hin zu einer halben Stunde. Wenn die aktive Nutzung zu Kieferbeschwerden führt, ist es ratsam, das Mundstück passiv (ohne Bewegung) zu tragen, bis sich die Situation normalisiert hat.

Wie wird GoutChew Relax ® verwendet ?

Es ist ratsam, das Gerät zu reinigen, bevor Sie es verwenden. Tragen Sie das bioaktive Mundstück allmählich für 5 bis 30 Minuten pro Tag, wenn Sie gehen oder Sport treiben. Bei intensiver körperlicher Anstrengung, die Mundatmung erfordert, ist es ratsam, es nur während des Aufwärmens zu verwenden. Führen Sie die täglichen Übungen durch, indem Sie das Mundstück kauen, während Ihre Lippen noch zusammen sind. Beißen Sie nicht auf das Gerät (Zusammendrücken hilft nicht), sondern kauen Sie es. Um eine größere Muskelentspannung zu erreichen, ist es ratsam, nach einigen Minuten der Anwendung kleine Entspannungsübungen durchzuführen :

- Drehen und neigen Sie den Kopf nach beiden Seiten;
- Drehen und neigen Sie den Rumpf zu beiden Seiten;
- Beugen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vorne und halten Sie die Hände so nah wie möglich am Boden;
- In die Hocke gehen und langsam aufstehen, dabei den Rücken strecken;
- Wiederholen Sie diese Übungen 2 bis 3 Mal.

Nach 7 bis 10 Tagen können Sie die nächtliche Anwendung der GoutChew Relax home ® Schiene einführen, um die Vorteile zu maximieren, insbesondere wenn Sie mit den Zähnen knirschen (Bruxismus), unter Schlafapnoe leiden oder wenn Ihr Schnarchen störend ist.

Welche Nebenwirkungen kann GoutChew Relax ® verursachen ?

Die Schneidezähne können zu Beginn der Behandlung empfindlich sein, was aber schnell wieder verschwindet. Hypersalivation ist ebenfalls normal. Der Speichelfluss wird allmählich zurückgehen und Sie können das Gerät kontinuierlich tragen.

Bei Zahnfleischreizungen und Überempfindlichkeit der Zähne ist es ratsam, die Tragedauer zu verkürzen. Es kann vorkommen, dass das Zahnfleisch blutet, wenn das Mundstück zum ersten Mal verwendet wird. In diesem Fall ist es ratsam, die Schiene schrittweise zu tragen, damit sich das Gewebe festigt und die Blutung spontan aufhört. Die bioaktive Schiene sollte keine Verletzungen oder Schmerzen verursachen.

Worauf sollten wir sonst noch achten ?

1. Pflege

Die bioaktive Mundspülung sollte nach jedem Gebrauch mit warmem Wasser abgespült und einmal täglich mit einer Zahnbürste geputzt werden. Wenn sie nicht in Gebrauch ist, sollte sie nach dem Gebrauch einige Stunden lang in der Schachtel mit geöffnetem Deckel aufbewahrt werden, damit sie trocknen kann.

2. Verschleiß

Dieses therapeutische Gerät besteht aus Silikon, das mit der Zeit an Elastizität und Wirksamkeit verliert. Die Spange hat eine Lebensdauer von 3 bis 6 Monaten (abhängig von Faktoren wie Aktivitätsniveau, Kauvermögen, Pflege). Da der Nutzen allmählich nachlässt, wird empfohlen, das Gerät spätestens nach 6 Monaten auszutauschen.

3. Zahnpflege

Wenn Sie sich einer implantologischen, prothetischen oder kieferorthopädischen Behandlung unterziehen oder an Parodontitis (Zahnlockerung) leiden, beschränken Sie das aktive Tragen auf maximal 10 Minuten pro Tag und konsultieren Sie Ihren Zahnarzt, bevor Sie die Schiene verwenden.