

Hur du formar din Bruxeeze bettskena

Hur du formar din Bruxeeze bettskena

Kontrollera först att du har allt som behövs för att forma din bettskena:

- En spegel
- En skål eller kanna som rymmer ungefär 1 liter
- Tillgång till kranvatten
- En vattenkokare (eller gryta) för att koka vatten
- Ett tidtagningsur (finns på de flesta telefoner)
- En gaffel



1. Ta loss skenan från förpackningen.

2. Fyll en skål eller kanna med 1 dl kallt vatten.



3. Koka upp 4 dl vatten och häll sedan detta i skålen eller kannan. Nu skall det finnas totalt 5 dl i skålen eller kannan.

4. Lägg din bettskena i det varma vattnet. Låt den ligga i skålen eller kannan för att mjukna i 2 minuter och 30 sekunder.



5. Använd en gaffel för att ta upp bettskenan från det varma vattnet.

6. Placera bettskenan mot tänderna i över (eller under) käken, och kontrollera att tänderna är inom kanterna. Bit ihop ordentligt. Använd dina fingrar och pressa bettskenan mot tänderna för att få en bättre passform. Behåll skenan i munnen i 2 minuter.

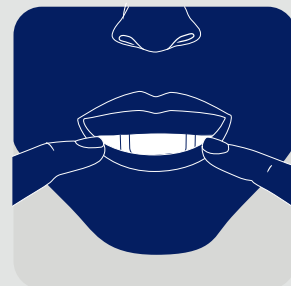


TIPS OCH RÅD: De flesta föredrar att forma bettskenan efter tänderna i underkäken.

7. Ta försiktigt ut bettskenan från munnen. Skölj den direkt under rinnande kallt vatten i 30 sekunder för att stelna.



8. Placera bettskenan i munnen och kontrollera att den sitter bra kring dina tänder. Din bettskena är nu redo att börja användas.



TIPS OCH RÅD: Om bettskenan känns lös går den att forma igen (gå tillbaka till steg 2) för bättre passform.