

ショックドクター サッカー/野球/バスケット用 STC マウスガード 成形手順

1. 沸騰したお湯を器に注ぎ、すみやかに 90-120 秒間マウスガードを入れます。
※ **最低 90 秒以上は入れて下さい。**
2. 箸やスプーンなどでマウスガードを取り出します。
※ **やけどには十分ご注意ください。**
3. 別の器に水を入れておき、その中に 1、2 秒浸してマウスガードの表面が適温になるようにして下さい。
4. マウスガードを口に入れる前に唇を舐め、マウスガードが引っ付かないようにします。
5. 鏡を見ながら、マウスガードの中心が中央にくるように上の歯にはめます。
それから臼歯から前歯にかけてしっかりと指で押してフィットさせます。
6. 次に下の歯を合わせます。
7. 舌先をマウスガード内側の上部のでっぱりに触れた状態で、口を閉じてしっかりと噛み合わせ、強く吸います。
その際、指を使って唇や頬の上から歯や歯茎に沿ってマウスピースの端を押し付けるようにして、フィットするように 20 秒間続けて下さい。
8. マウスガードを口からだし、冷水で 30 秒間冷やして下さい。その後、はめてみてしっかりフィットするかどうか試して下さい。
9. もしぴったりとフィットしない場合、1~8 の手順を繰り返して下さい。



www.lindsp.com

無断転用・転載はご遠慮ください。