

マウスピースの作り方

	
<p>1. 沸騰させた 500ml 程度のお湯に、約 10 秒ほどつけます。</p>	<p>2. 取り出し、お湯を切ってから、口にはめます。</p>
	
<p>3. 口に入れたら、噛み、マウスピースの上から押して、フィットさせます。口を閉じ、上唇の上からも押して形を整えます。内部は、舌を使って、歯の裏側を押して、こちらもフィットさせます。</p>	
<p>4. 満足のいくフィット感を得たら、水に 30 秒ほどつけて、出来上がりです。 ※1～4 の工程は、何度も繰り返す事が可能です。</p>	
	
<p>5. もし、端が長いような場合は、図の線の部分くらいまで、切り落としても大丈夫です。あまり切り過ぎないように、注意してください。</p>	