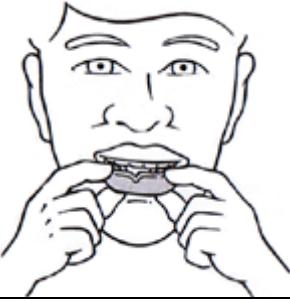
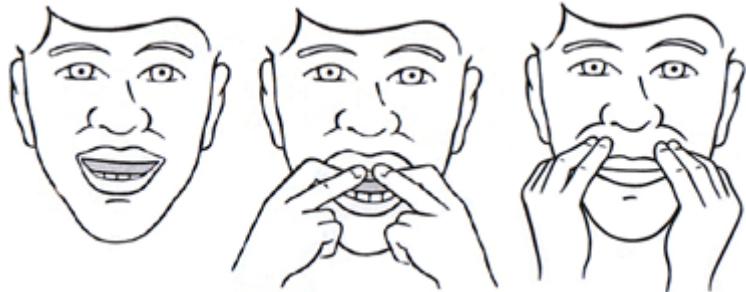


## マウスピースの作り方

	
1. 沸騰させた 500ml 程度のお湯に、約 10 秒ほどつけます。	2. 取り出し、お湯を切ってから、口にはめます。
	
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。	
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。	
	
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。	