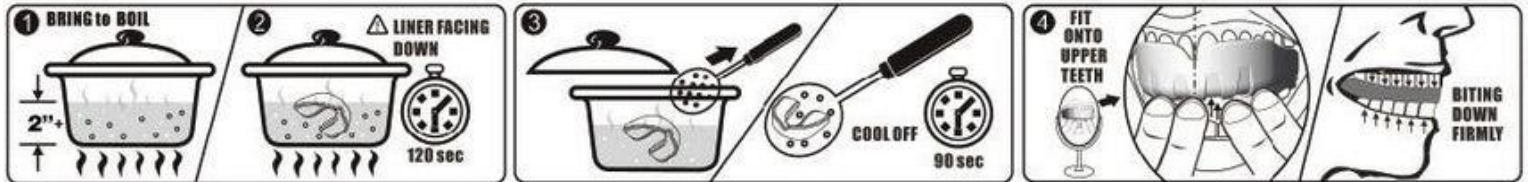


הוראת התאמת מגן השיניים:

מה צריך להכין? סיר עם מים רותחים, כף מחוררת, כוס מי קרח, מראה, טיימר.

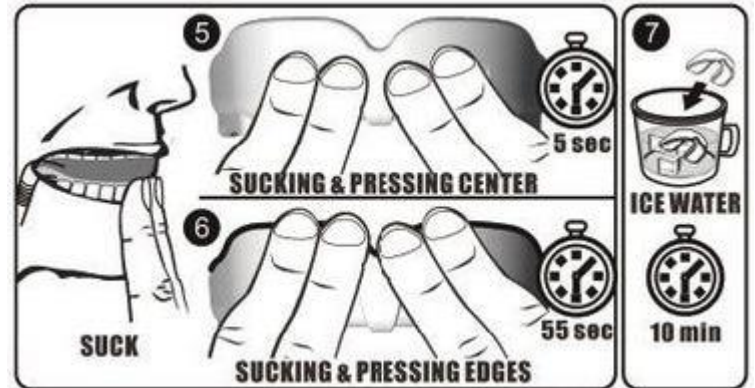


נא לפעול לפי השלבים המפורטים באיור מ 1 עד 4:



1. מרתיחים מים.
2. מכניסים את מגן השיניים למים למשך 120 שניות.
3. מוציאים את המגן ומצננים 90 שניות.
4. מכניסים את המגן לפה לוחצים כלפי מעלה וסוגרים את השיניים.

נא לפעול לפי השלבים המפורטים באיור מ 5 עד 7:



5. תוך כדי פעולת יניקה וכיווץ של השפתיים לוחצים בעזרת 4 אצבעות על מרכז המגן למשך 5 שניות.
6. תוך כדי פעולת יניקה וכיווץ של השפתיים לוחצים בעזרת 4 אצבעות על הקצה העליון של המגן למשך 55 שניות.
7. מכניסים לכוס של מי קרח למשך 10 דקות.