

Gel max i Gel max lip guard - Instrukcije za formiranje gume za zube

Upozorenje!

- ne upotrebljavati ako imate aparat za zube
- ne žvakati vašu zaštitu za usta

Za formiranje ove zaštite za usta trebati ćete:

- gel max ili gel max lip guard zaštitu za usta
- lonac za kuhanje
- kipuću vodu
- žlicu za juhu
- hladnu vodu
- ogledalo
- sat ili štopericu

Koraci:

1. Napunite lonac za kuhanje s 8-10 cm vode. Kuhajte vodu dok ne provrije.
2. Maknite lonac s izvora topline. Pustite vodu da odstoji 30 sekundi, tada stavite zaštitu za usta u vodu na 90 sekundi i ne duže.
3. Pažljivo izvadite zaštitu za usta iz vruće vode sa žlicom.
4. Ohladite zaštitu za usta u hladnoj vodi 1-2 sekunde samo da se površinska temperatura smanji na ugodnu razinu.
5. Navlažite usne prije nego stavite zaštitu za usta
6. Gledajući se u ogledalu, poravnajte zaštitu za usta sa centralnom linijom gornjih zubiju. Pripasajte zaštitu za usta na i okolo gornjih zubiju i pritisnite čvrsto prvo u kutnjake a zatim u prednje zube.
7. Primaknite donju čeljust naprijed i gore u bazu zaštite za usta za zubima u poravnanju sa donjim kanalom. Zagrizite snažno zaštitu za usta, usisajte snažno zrak iz usne šupljine. Izvana prstima stišćete zaštitu (preko usana) kako bi se guma formirala prema vašoj čeljusti a iznutra gumu stišćete jezikom.
8. Maknite zaštitu za usta i ohladite u hladnoj vodi na 30 sekundi. Ponovno stavite zaštitu u usta i provjerite ako pristaje dobro i čvrsto.
9. Ponovite točke od 1 do 8 ako guma dobro ne pristaje