



Protège-dents



Munissez- vous des objets suivants :

- ✓ Un bol en céramique.
- ✓ Un bol d'eau froide.
- ✓ Une cuillère à soupe.
- ✓ Une casserole ou une bouilloire.
- ✓ Et bien sûr le protège-dents !

Procédure :

- Faites bouillir de l'eau.
- Une fois en ébullition, versez-la dans un bol en céramique.
Ne la laissez pas refroidir sauf préconisation contraire.
- Plongez le protège dents dans le bol selon préconisation du fabricant, pas une seconde de plus ou de moins.
Δ La zone de modulation doit être positionnée vers le haut Δ
- Lorsqu'il reste 5 secondes, munissez-vous de la cuillère à soupe.
- Une fois le temps écoulé, attrapez délicatement le protège-dents avec la cuillère et secouez le pour enlever tout excès d'eau.
- Placez le protège dents dans votre bouche, assurez-vous qu'il soit bien centré !
- Mordez progressivement et plaquez la langue au palais.
Utilisez vos doigts pour exercer une pression autour de vos lèvres et vos joues afin de modeler l'extérieur du protège-dents, pendant **45 secondes** !
- Le temps passé, vous pouvez boire un verre d'eau froide afin de consolider la nouvelle forme de votre protège dents ou le plonger dans le bol d'eau froide.
- Il ne vous reste plus qu'à rincer et sécher votre protège-dents.