MYOBRACE REEGLID

1. Kui sa ei söö ega räägi, hoia keelt suulaes esihammaste taga, hinga läbi nina ja hoia huuled koos, isegi siis kui sa ei kanna Myobrace kapet.

2. Õige hingamistehnika puhul hingad sügavalt läbi nina rinnaõõnt ja kõhuõõnt eraldava vahelihasega ehk diafragmaga, nii et kõht liigub (kõhuhingamine mitte rinnahingamine). Õlad ja pea hingamisel ei liigu.

3. Keeleots peab Myobrace kandes toetuma alati vastu kape keeletila ning ilma Myobrace kapeta toetuma suulakke esihammaste taha.

4. **Ära näri** oma Myobrace kapet!

5. Kui kannad Myobrace'i päevasel ajal, peavad huuled olema täielikult suletud.

6. Myobrace'i kandes ei saa rääkida ja selleks, et neelatada, **ei tohi** Myobrace suust eemaldada.

7. Myobrace kapet tuleb kanda **1h päeval**, huuled täielikult suletud **ja terve öö**. Lisaks on iga päev aeg harjutuste tegemiseks. Kui Myobrace kape kukub öösel suust, peaks rohkem tegema hingamisharjutusi.

8. Iga kord kui Myobrace kape suust eemaldad, tuleb see **sooja veega loputada**. Kaks korda nädalas oleks soovitatav Myobrace kapet spetsiaalse puhastustabletiga desinfitseerida.

9. Myobrace harjutusi tuleb teha **iga päev vähemalt 15 minutit peegli ees** ja märkida oma tulemused kaasa antud tabelisse.

10. **Vastuvõtule tulles võta iga kord oma Myobrace kape kaasa koos täidetud harjutustetabeliga.**

TÕNISMÄE HAMBARAVI

Tõnismäe Hambaravi OÜ
Tõnismägi 11a, Tallinn 10119
Reg.nr. 14735656

www.tmhambaravi.ee
Info@tmhambaravi.ee
Tel. 6005323