Myobrace

1. Когда вы не едите и не говорите, вы должны дышать через нос, держать язык на нёбе и губы закрытыми, даже если вы не носите Myobrace.

2. Когда вы дышите нормально, вы должны дышать диафрагмой, то есть животом, не двигая плечами или головой.

3. Кончик вашего языка всегда должен находиться на метке, когда вы носите Myobrace, и на Правильном Месте (за вашими верхними центральными резцами) когда вы его не носите.

4. **Не жуйте устройство!**

5. Когда вы носите Myobrace в течение дня, вы должны держать губы полностью закрытыми.

6. Не говорите с устройством во рту, если вам нужно сглотнуть, вам не нужно его снимать.

7. Устройство должно носиться **1 час в день** с закрытыми губами и **всю ночь** + время, необходимое для выполнения упражнений, каждый день. Если вы потеряете его ночью, вам нужно больше практиковаться с дыхательными упражнениями.

8. Каждый раз, когда вы снимаете Myobrace, вы должны немедленно промыть его под теплой проточной водой, чтобы удалить слюну. Два раза в неделю вы дезинфицируете его в стакане с таблеткой.

9. Каждый день вы должны выполнять упражнения Myobrace.

10. **На каждом приеме вы должны приносить все устройства.**

TÕNISMÄE HAMBARAVI

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

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