

369Mouthpiece

ご使用方法・注意事項

ご使用方法

1. 使用前にマウスピースを軽く水で洗います。
2. マウスピースの上下の向きが正しいかを確認し、口腔内に装着します。
3. 上下の歯をマウスピースの溝に合わせるようにして、軽く噛みます（強く噛む必要はありません）。
4. 噛むのは最初だけで、口腔内に装着後は口を閉じるようにして、鼻呼吸を心がけてください。
5. マウスピースを装着しながら、首・顔・頭のマッサージをしてみてください。
6. 使用後は歯ブラシで水洗いをして、軽く拭いて清潔に保管してください。



369・KISEKIの文字が
正しく読める向きで装着します



マウスピース内側の支え部分の
上に舌を乗せませ

注意事項

1. いきなり寝るときに使おうとせず、日中に装着をして、口を閉じる練習をしましょう。初めは5分から、慣れてきたら徐々に装着時間を長くして行ってください。
2. 装着して痛みを感じたら、すぐに取り外してください。痛みの原因の一つは歯が動いていること（歯が矯正されていること）です。無理をせず、痛みがひいてから再度装着するようにしましょう。
3. 装着しても痛みや違和感がなくなってきたら、寝るときにも使ってみてください。
4. 装着しているときには唾液がたくさん出ます。無理のない範囲で飲み込んでください。口元から唾液が垂れてしまう場合は、一度マウスピースを外して、落ち着いたら再び装着してください。
5. マウスピースの装着によって、喉周りや肩周りなどが痛くなることがあります。これは、マウスピースの装着の影響で、これまで使っていなかった筋肉が使い始めた影響です。しばらくすると痛みは引いていきます。
6. お手入れは歯ブラシを使って磨いていただければ十分です。気になる場合は、煮沸消毒をしていただいても大丈夫です。ただし、ハイターなどの次亜塩素酸水溶液などに漬け込むと劣化するのでおやめください。

その他の注意事項については、取扱説明書・公式LINEをご確認ください。
また、公式LINEではご質問も受け付けております。
あわせてご利用ください。

369BIYORI
専用公式LINE

