

GEBRUIKSHANDLEIDING

- 1** Plaats het **plastic spateltje** in de opening aan de voorkant van de anti-snurkbeugel
- 2** Zet twee glazen water klaar, **één met gekookt en één met koud water**.
- 3** Laat het gekookte water **15 seconden afkoelen**.
BELANGRIJK: Plaats de anti-snurkbeugel **nooit in kokend water**.
- 4** Dompel de anti-snurkbeugel onder water en laat deze **30 seconden** liggen. Laat het spateltje zitten.
- 5** Haal voorzichtig met het spateltje de anti-snurkbeugel uit het glas met heet water en laat het even **uitlekken**. BELANGRIJK: **Raak de anti-snurkbeugel nog niet met de vingers aan en laat het spateltje zitten**.
- 6** Plaats de anti-snurkbeugel nu **met het spateltje** in je mond. Zorg dat je onderste en bovenste rij voortanden **recht onder elkaar** staan. Gebruik je vingers, wangen en lippen om de buitenkant van de anti-snurkbeugel naar je gebit te vormen. BELANGRIJK: **Niet bijten!**
- 7** Gebruik je tong om **de binnenkant** van de anti-snurkbeugel naar je gebit te vormen. Zuig nu de eventuele lucht uit het mondstuk met behulp van je tong en lippen. Laat de anti-snurkbeugel nu **gedurende 1 minuut** in je mond zitten.
- 8** Plaats de anti-snurkbeugel nu **gedurende 2 minuten** in het glas met koud water.
- 9** Haal de anti-snurkbeugel uit het koude water, plaats deze in je mond en verwijder het spateltje.

