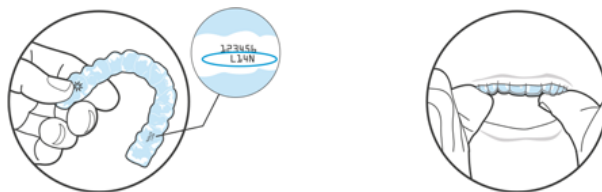


Så här använder du skenorna



1. Sätta in skenorna

- Var noga med att du har rätt skena i rätt käke – överkäksskenan är märkt med ett "U" och underkäksskenan med ett "L".
- Det kvittar vilken skena du sätter in först. Tryck försiktigt fast skenan över framtänderna.
Pressa sedan fast skenan på de bakre tänderna tills den knäpper på plats.
Använd lika hårt tryck på båda sidor.
- Fäst inte skenorna genom att bita ihop tänderna. Det kan skada skenorna.

2. Byta skenor

- Kom ihåg att byta skenorna i tid (som tandläkaren ordinerat) för att följa behandlingsplanen



3. Ta ut skenorna

- Placera en fingertopp på insidan av endera av de bakre tänderna. Dra försiktigt loss skenan från de bakre tänderna.
- Gör samma sak på andra sidan innan du tar ut skenan helt och hållet.
- När du har lossat skenan från de bakre tänderna fortsätter du försiktig framåt med fingertopparna och tar långsamt och försiktigt bort skenan från tänderna.







4. Lägga skenorna asken

Placera en skena i asken. Vänd den andra skenan 180° så att de är riktade mot varandra.

Placera skenorna så att de låser varandra.

Här får du några tips för att lyckas på vägen mot ditt nya leende

-  Använd skenorna så som tandläkaren har sagt, vilket oftast är 20–22 timmar per dag.
-  Ta ut skenorna innan du äter eller dricker något.
-  Rengör alltid dina skenor med mjuk tandborste och vatten innan du sätter in dem.
-  Borsta tänder och använd tandtråd när du har ätit eller druckit något. Har du ingen tandborste? Skölj ur munnen med vatten.

