

WARNUNG:

Kauen Sie Ihren Mundschutz nicht. Damit ein Mundschutz passt, hält und schützt, muss er, wie in der Anleitung angegeben, richtig auf Ihren Zähnen und Ihrem Zahnfleisch sitzen. Wenn ein Mundschutz nicht richtig passt und/oder durch Kauen verformt wird, vermindert sich seine Schutzfunktion und Haltbarkeit erheblich.

Hinweis: Lesen Sie sich die Gebrauchsanleitung zuerst vollständig durch und beginnen Sie dann Schritt für Schritt mit der Anpassung.

Gebrauchsanleitung

Sie benötigen zusätzlich: Wasser, Topf, Stoppuhr, Löffel, Spiegel

1. Bringen Sie einen zur Hälfte mit Wasser gefüllten Topf zum Kochen, nehmen Sie das kochende Wasser vom Herd und lassen Sie es für ca. 30 Sekunden stehen.
Legen Sie den Zahnschutz für **genau 90 Sekunden** in das Wasser. Verwenden Sie eine Stoppuhr!
2. Nach genau 90 Sekunden nehmen Sie den Zahnschutz mit einem Löffel aus dem kochenden Wasser. Für eine Sekunde halten Sie den Zahnschutz unter kaltes Wasser. Dann fahren Sie **SOFORT** mit Punkt 3 fort.
3. Nehmen Sie den Spiegel zu Hilfe und geben Sie den Zahnschutz in den Mund auf die obere Zahnreihe. Die Kerbe des Zahnschutzes muss sich in der Mitte der beiden Schneidezähne befinden.
4. Wenn sich die Kerbe genau zwischen beiden Frontzähnen befindet, beißen Sie leicht auf den Zahnschutz und saugen Wasser und Luft vollständig heraus.
Dazu drücken Sie die Zunge an die Innenseite der oberen Zahnreihe. Sie können auch mit den Fingern vorsichtig nachhelfen und die Außenseite des Zahnschutzes leicht gegen die Zähne bzw. das Zahnfleisch drücken.
5. Belassen Sie nun den Zahnschutz für 30 Sekunden in der angepassten Position. Danach nehmen Sie den Zahnschutz aus dem Mund und halten ihn für 30 Sekunden unter fließendes, kaltes Wasser.
6. Sollte der Zahnschutz nach dem ersten Anpassen nicht optimal sitzen, wiederholen Sie die Punkte 1 bis 5.
7. Sollte der Zahnschutz zu groß sein, können Sie die Enden vorsichtig mit einem scharfen Messer oder einer Schere anpassen.

WARNING!

Do not chew your mouthguard.

For a mouthguard to fit, hold and protect, it must sit correctly on your teeth and gums as indicated in the instructions.

If a mouthguard does not fit properly and/or loses its fit by chewing, its protective function and durability will be significantly reduced.

Note: Read the instructions manual thoroughly first, then start with the adjustments step by step.

INSTRUCTIONS FOR USE

You will additionally need: water, a cooking pot, a stopwatch, a spoon, a mirror.

1. Bring a pot half full of water to the boil, remove the boiling water from the heat and leave it to stand for approx. 30 seconds.
Place the mouthguard in the water for **exactly 90 seconds**. Use a stopwatch!
2. After exactly 90 seconds, remove the mouthguard from the boiling water with a spoon. Hold the mouthguard briefly under cold water for one second. Then continue with step 3 IMMEDIATELY.
3. Use the mirror and place the mouthguard in your mouth and insert it into the upper row of teeth. The notch of the mouthguard should be in the middle of the two incisors.
4. When the notch is exactly between the two front teeth, bite lightly on the mouthguard and suck out all the water and air. To do this, press your tongue against the inside of the upper row of teeth. You can also gently help with your fingers and press the outer side of the mouthguard lightly against the teeth or gums.
5. Now leave the mouthguard in the adjusted position for 30 seconds. Then remove the mouthguard from your mouth and hold it under cold running water for 30 seconds.
6. If the mouthguard does not fit well after the first fitting, repeat points 1 to 5.
7. If the mouthguard is too large, you can adjust the ends with a sharp knife or scissors.

AVERTISSEMENT

Ne mâchez pas votre protège-dents. Pour qu'un protège-dents corresponde, tienne en place et protège efficacement, il doit, comme indiqué dans le mode d'emploi, reposer correctement sur vos dents et votre gencive.

Si un protège-dents ne s'adapte pas correctement ou est déformé par la mastication, sa fonction de protection et sa durabilité sont considérablement réduites.

Remarque: Lisez d'abord entièrement le mode d'emploi, puis procédez étape par étape à l'ajustement.

Mode d'emploi

Vous aurez besoin en plus : de l'eau, d'une casserole, d'un chronomètre, d'une cuillère, d'un miroir.

1. Faites bouillir une casserole à moitié remplie d'eau, retirez-la du feu et laissez-la reposer pendant environ 30 secondes.
Placez le protège-dents dans l'eau bouillante pendant exactement 90 secondes. Utilisez un chronomètre !
2. Après exactement 90 secondes, sortez le protège-dents de l'eau bouillante à l'aide d'une cuillère. Maintenez-le une seconde sous l'eau froide. Ensuite, poursuivez IMMÉDIATEMENT avec l'étape 3.
3. Utilisez un miroir pour placer le protège-dents dans votre bouche sur la rangée dentaire supérieure. La rainure du protège-dents doit se trouver au centre des deux incisives.
4. Lorsque la rainure est exactement entre les deux dents de devant, mordez légèrement dans le protège-dents et aspirez complètement l'eau et l'air.
Pour cela, appuyez la langue contre l'intérieur de la rangée supérieure de dents. Vous pouvez aussi, délicatement, aider avec vos doigts en appuyant légèrement l'extérieur du protège-dents contre les dents ou la gencive.
5. Laissez maintenant le protège-dents dans la position ajustée pendant 30 secondes.
Ensuite, sortez-le de votre bouche et maintenez-le sous l'eau froide courante pendant 30 secondes.
6. Si le protège-dents ne s'adapte pas parfaitement après la première étape d'ajustement, répétez les points 1 à 5.
7. Si le protège-dents est trop grand, vous pouvez ajuster délicatement les extrémités avec un couteau tranchant ou des ciseaux.

AVVERTENZA:

Non masticare il tuo bite. Perché un bite si adatti, tenga in posizione e protegga efficacemente, deve, come indicato nelle istruzioni, adattarsi correttamente sui tuoi denti e sulla gengiva. Se un bite non si adatta correttamente e/o viene deformato durante la masticazione, la sua funzione protettiva e la sua durata si riducono significativamente.

Nota: Leggi prima interamente le istruzioni e poi inizia passo dopo passo con la regolazione.

Istruzioni per l'uso

Ti serviranno inoltre: acqua, una pentola, un cronometro, un cucchiaino, uno specchio.

1. Porta ad ebollizione una pentola riempita a metà di acqua, togli dal fuoco e lascia riposare per circa 30 secondi.
Metti il bite nell'acqua bollente per esattamente 90 secondi. Usa un cronometro!
2. Dopo esattamente 90 secondi, estrai il bite dall'acqua bollente con un cucchiaino. Tieni il bite sotto acqua fredda per un secondo. Poi passa IMMEDIATAMENTE al punto 3.
3. Usa uno specchio per inserire il bite nella bocca sulla fila superiore dei denti. La scanalatura del bite deve trovarsi al centro dei due incisivi.
4. Quando la scanalatura è esattamente tra i due denti anteriori, mordici leggermente il bite e aspira completamente acqua e aria.
Per farlo, premi la lingua contro l'interno della fila superiore di denti. Puoi anche aiutarti delicatamente con le dita, premendo leggermente l'esterno del bite contro i denti o le gengive.
5. Lascia ora il bite nella posizione regolata per 30 secondi. Poi rimuovilo dalla bocca e tienilo sotto acqua fredda corrente per 30 secondi.
6. Se il bite non si adatta perfettamente dopo la prima regolazione, ripeti i punti da 1 a 5.
7. Se il bite è troppo grande, puoi adattare delicatamente le estremità con un coltello affilato o delle forbici.