

1



Placér den medfølgende holder i din skinne. Bemærk at opad siden på skinnen er den med det store hak.

2



Øv dig i at skubbe din underkæbe en smule frem.

3



Sæt minimum 5 cm vand over og lad det koge. Sluk herefter komfuret og lad det stå 30 sekunder.

4



Dyp skinnen oppe fra og ned i det varme vand præcis 18 sekunder. Skinnen vil nu blive klar og blød.

5



Placér skinnen i munden med den rigtige side opad, og med din underkæbe let fremskudt.

6



Tyg kraftigt på skinnen og sug luften ud af den. Massér dine fingrer rundt på skinnen for et tættere aftryk.

7



Dyp skinnen i 30 sekunder under koldt vand for at hærde den. Dette kan også gøres under vandhanen.

8



Fjern holderen fra skinnen som nu er klar til brug. Opbevar din skinne i dit etui når du ikke bruger den.