

使い始める前に

START GUIDE

まずは、日中5分から。
噛まずに、軽くくわえる。



使用前の歯並び・顔の状態を カメラで記録しておきましょう

変化を確認できるように定期的に口元・歯並びの写真
を撮影してみてください。
歯医者さんでレントゲンを撮るのもおすすめです。



ご使用ステップ

01 日中に5分から 装着の練習



寝るときにいきなりつ
けず、まずは日中のリ
ラックスした時間に5分
から始めます

02 少しずつ時間を 伸ばして慣らす



違和感のない範囲で、
10分・15分と少しずつ
装着時間を伸ばしてい
きます

03 問題がなければ 就寝時に装着



30分以上装着してい
ても、痛みや違和感がほ
とんどなければ、就寝
時に装着してください

夜中に口が開いてしまう方



夜中に口が開いてしまう方は、医療
用テープなどを口に×の形で貼るの
もおすすめです。

使用後のお手入れ



使用後は歯ブラシでやさしく洗い、
水気をとってからマウスピースケー
スや風通しの良い場所で保管してく
ださい。

おすすめのタイミング



デスクワーク中・入浴中・一人時間
など、リラックスできる時間の装着
もおすすめです。無理のない範囲で
試してみてください。



装着のポイント

マウスピースを強く噛まないようにしてください。歯に負担がかかるだけ
でなく、マウスピースの破損につながります。
マウスピースの向きを間違えないように注意してください。



痛みや違和感が あるときは

痛みや違和感を我慢することは逆効果です。使用をいったん中止し、
違和感がなくなってから短い時間で再開してみてください。
最初はよだれが出ることもあります。しばらくするとおさまります。



369マウスピース開発者 大橋 真龍先生によるオンライン・セカンドオピニオン

369マウスピースだけでなく、口腔ケア・歯列矯正・インプラントなど、口腔のお悩みをご相談
いただけます（有料）。お申し込みは369マウスピース公式LINEからお問い合わせください。

