

369Mouthpiece

- ミロクマウスピース -

同封されているもの

- ・マウスピース本体
- ・取扱説明書 (本書)

この度はミロクマウスピースをお買い求めいただき、誠にありがとうございます。

ミロクマウスピースは構想10年、制作期間3年を経て、2021年1月にこの世に生み出された特許取得の新型のマウスピースです。人生100年時代とも言われる長寿の時代、長く元気に過ごすためには歯の保護、噛み合わせや歯並びのケアは必須となっていきます。ミロクマウスピースは既存の商品とは異なるアプローチでみなさまの健康を支えてくれる商品となっております。

「寝るときにはマウスピースを着ける」これが当たり前になる日は必ず来ると確信しています。ぜひミロクマウスピースを長くご活用していただければと思います。

ミロクマウスピース公式LINE

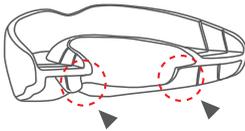
ミロクマウスピースに関するご質問・ご相談はミロクマウスピース公式LINEにて受け付けております。また公式LINEでは歯や噛み合わせをはじめとした健康情報などを配信しています。ぜひこの機会にご登録をお願いいたします。(本取扱説明書も公式LINEより見返すことができます)

ミロクマウスピース
公式LINE



ご使用方法

- 1 使用前にマウスピースを流水下で軽く洗います。歯ブラシを使って、目に見えない汚れを取るつもりで全体を軽くブラッシングしてください。
- 2 マウスピースの上下の向きが正しいかを確認し、口腔内に装着します。



内側の壁が短い方(くぼんでいる方)が
下顎側になります

- 3 上下の歯をマウスピースの溝に合わせるようにして、軽く噛みます(強く噛む必要はありません)。
- 4 噛むのは最初だけで、口腔内に装着後は口を閉じるようにして鼻呼吸を心がけてください。
- 5 マウスピースを装着しながら首・顔・頭のマッサージをしてみてください。力を入れて筋肉を押す、というよりも、さする・軽く揉む、というイメージです。
- 6 使用後は歯ブラシで水洗いをして、軽く拭いてケースなどに入れて清潔に保管してください。

【ポイント】

マウスピースの使用前に正面からの歯並びの写真を撮っておきましょう。
マウスピースの使用による歯並びの変化を比較してみてください。

【ミロクマウスピースの使い始めについて】

ミロクマウスピースをいきなり寝るときに使おうとすると、痛みや違和感を感じることがあります。まずは日中にマウスピースを装着して、口を閉じる練習から始めてください。初めは5分から、慣れてきたら徐々に装着の時間を長くしていきましょう。装着に慣れてくると口や舌まわりの筋肉が鍛えられて、痛みや違和感を感じることがなくなっていきます。痛みや違和感をあまり感じにくくなったら夜、寝るときにも使ってみてください。

ご使用上の注意

【お手入れ】

- ・お手入れは歯ブラシを使って磨いていただければ十分です。気になる場合は煮沸消毒あるいはアルコール消毒をしていただいても大丈夫です。ただし、次亜塩素酸水溶液(ハイターなど)などにつけ込むと劣化するのでおやめください。

【使用について】

- ・マウスピースには向きの上下があります。向きを間違えて使用した場合、受け口・顎関節症の悪化・偏頭痛の悪化から全身の不調まで、様々な症状が起こることがあります。間違えないようご注意ください。
- ・マウスピースを装着しているときに口が開いてしまう方は、口にテープをしてください。市販の口テープをつける方法のほか、口元にガーゼを当てて上からサージカルテープで止める方法、サージカルテープを直接つける方法があります。



市販の口テープ



ガーゼにサージカルテープ



サージカルテープのみ

- ・アライナー系(取り外しのできるプラスチックのマウスピース)で歯科矯正をしている場合は、ミロクマウスピースと併用していただいても問題ありません。ワイヤー系(取り外しのできない針金)での歯科矯正をしている場合には、ワイヤーにミロクマウスピースが引っかかる場合がありますので、併用はお控えください。

【使用中の違和感について】

- ・マウスピースの装着中は唾液がたくさん出ますので、無理のない範囲で飲み込んでください。口元から唾液が垂れてしまう場合は、一度マウスピースを外し、落ち着いたら再び装着してください。
- ・マウスピースを装着してから数分しても鼻呼吸が苦しい場合には、メントール系のオイルなどを鼻の下に塗って鼻が通るようになってからマウスピースをご使用ください。どうしても鼻呼吸が苦しいときにはマウスピースを外し、呼吸が落ち着いたら再び装着して少しずつ慣れていくようにしてみてください。マウスピースを装着していると徐々に鼻の通りがよくなっていきます。
- ・歯並びがマウスピースに合わず、全体で噛んでいない感じがしたり、入りきっていないと感じたりする場合でも、大抵の場合は問題ありません。もしマウスピースが歯並びと大きくずれていて気になる場合は、当社にご連絡ください。
- ・マウスピースの使用に慣れないうちは、肩こりや偏頭痛がひどくなる、喉まわりが痛くなるといったことが起こることがあります。これは、今まで使っていない筋肉を使い始めた結果、血流の増加と筋肉痛が起きたと考えられます。就寝の際は体の緊張をほぐすために体を温めて、上半身のストレッチをするようにしていただくと、翌日の痛みの軽減になります。とくに首・肩を大きくゆっくりと回すことをお勧めします。
- ・マウスピースを使用していると歯や歯肉に痛みを感じる場合があります。これは歯が矯正されていることによるものです。しばらくの間、マウスピースを外していると痛みが治ります。ただし、以下の症状やご不安のある方は、当社にご連絡ください。
 - (1) 過去に治療した歯に違和感を感じた場合や、すでに歯がぐらつくなどの不安のある方
 - (2) 咀嚼する際に顎の痛みや歯がぶつかるとチクツクッと刺すような痛みがある方
 - (3) マウスピース使用中に強い違和感がある方

発売元:

有限会社グリーンライフプランニング

〒423-0212 神奈川県厚木市及川12-3-10

TEL:046-206-5325

MAIL:greenlifepanning.office@gmail.com