

DREAM SIPPER INSTRUCTIES



Maak een zuigbeweging met de tong, totdat deze volledig contact maakt met het gehemelte. Dus vanaf het puntje van uw tong (raak het tandvlees net boven de voortanden aan) tot minstens 3 centimeter verder op uw tong. Dit is de tongstand en keelaanzuiging die de Dream Sipper je aanleert bij het slikken en is de gezonde tong-omhoog / snurkvrije tongstand om te slapen.

Drink een half glas water met de Dream Sipper en doe dit gedurende 2 à 3 weken, zodat je er gewend aan bent. Daarna gebruikt u de Dream Sipper een paar seconden voor elke maaltijd om even te oefenen met slikken en uzelf te herinneren aan de correcte tongstand.

1. DUW DE TONG OMHOOG



Houd het rietje in het midden van uw tong, ongeveer 2 centimeter van het puntje van uw tong af. Duw de hele tong plat, zodat het bovenste gedeelte van de Dream Sipper tegen uw gehemelte drukt.

2. ZUIG ALS DOOR EEN RIETJE



Laat het bolletje bovenaan de Dream Sipper opengaan en zuig er water doorheen, net zoals met een rietje, door alleen te zuigen vanuit de keel. Probeer te zuigen langs de middellijn van uw tong. Probeer uw lippen open te laten zodat u niet kunt vals spelen door met uw wangen te zuigen.

PAS TOE TIJDENS HET DOORSLIKKEN VAN VOEDSEL

1. DUW DE TONG OMHOOG

Als uw tanden elkaar aanraken bij het kauwen, duw uw tong dan volledig tegen het gehemelte, zoals u geleerd heeft met de Dream Sipper.

2. ZUIG VANUIT DE KEEL, NIET MET DE WANGEN

Probeer niet gekauwd voedsel richting de keel te zuigen, niet naar uw wangen toe. Doorgeslikt voedsel moet voornamelijk het midden van de keel raken. Zorg ervoor dat uw tanden op elkaar staan en dat uw tong volledig omhoog gedrukt is tijdens het zuigen en slikken.

