

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 1	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 2	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 3	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 4	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 5	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 6	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 7	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 8	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 9	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 10	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 11	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min
Vecka 12	h min	h min	h min	h min	h min	h min	h min

Fint! Fyra veckor har gått! Kom ihåg att ta ett foto av dina tänder!

Ta ett foto till av dina tänder. Kan du redan se förändringen?

Tolv veckor har gått! Ta ett foto till och se skillnaden.



"DET FUNGERADE BRA. JAG HADE ETT ÖVERBETT PÅ NÄSTAN 1 CM OCH NÄR JAG VAR KLAR HADE JAG 3 MILLIMETER ELLER NÅGOT. SÅ DET FUNGERADE VERKLIGEN!"

14-årig tjej, Sverige

Čirgić, E., Kjellberg, H., Hansen, K., & Lepp, M. (2015). Adolescents' experiences of using removable functional appliances. Orthodontics & craniofacial research

Kontakta din tandläkare för mer specifika instruktioner.

LMDental™
LM-Instruments Oy
Norrbyn rantatie 8, FI-21600 Parainen | Finland
info@lm-dental.com | www.lm-dental.com

LMActivator™ ÄR EN TANDSTÄLLNING OCH AKTIVATOR TILLVERKAD AV MJUK SILIKON.

Den stöder en hälsosam utveckling av ett barns tänder och käkar. Om en tand inte utvecklas på rätt sätt kan LM-Activator™ försiktigt styra den till rätt plats och position. Samtidigt stöder LM-Activator™ den naturliga tillväxten av ansiktet för att uppnå en hälsosam relation mellan över- och underkäken.

Att ingripa redan när ett litet problem eller risk upptäcks kan förhindra att det utvecklas till ett större problem. LM-Activator™ ger mjuk vägledning till tänder och käkar vid behov och felaktig utveckling kan undvikas och korrigeras.



INFORMATION OM ATT ANVÄNDA LMActivator™

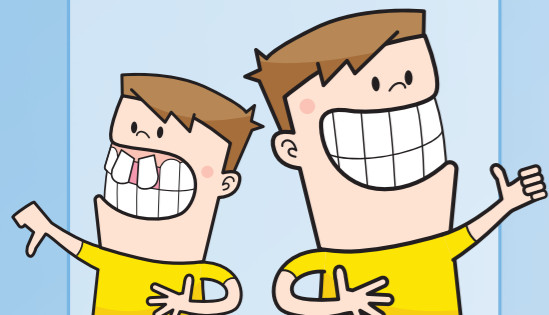
LM

feel the
difference

Vad är LM-Activator™?

LM-Activator™ styr dina tänder till rätt plats

- när nya tänder växer ut
- när en tand är på fel plats



LM-Activator™ hjälper ansiktet att utvecklas och växa på ett hälsosamt sätt genom att hålla käken på rätt plats.



LM-Activator™ styr din tunga från munbotten mot gommen.

Om en tand redan är på rätt plats hjälper LM-Activator™ den att stanna på rätt plats.

Hur använder jag LM-Activator™?

Se till att den inte är upp och ned.
Sätt LM-Activator™ i munnen och slut läpparna.



Följ din tandläkares instruktioner:

Användning dagtid: Ja Tid Nej

Användning nattetid:
Varje natt medan du sover.

Övriga instruktioner:

Ta med din LM-Activator™ och användningsschemat till tandläkaren.

Håll dina tänder i LM-Activator™, men tugga inte och rör inte din käke fram och tillbaka.



Kontakta din tandläkare om:

- Du behöver hjälp med att använda LM-Activator™ eller med att följa anvisningarna.
- Din LM-Activator™ går sönder.
- Du känner att det skaver eller trycker i flera dagar/veckor.

Komma igång

Ju mer du använder din LM-Activator™, desto lättare blir det!

Du kommer snart att vänja dig vid den och ha lätt att komma ihåg den.

Dagtid använder du LM-Activator t.ex. medan du tittar på TV, spelar spel eller gör läxor.

I början kan din mun bli trött precis som vid varje annan form av övning.

Detta är normalt och kommer att gå över efter ett tag.



Innan du vänjer dig vid den kan LM-Activator™ falla ut medan du sover:

- Öva på att använda LM-Activator™ även under dagtid.
- Be dina föräldrar att sätta tillbaka LM-Activator™ i munnen om de märker att den saknas. Det är vanligtvis lätt att somna om.

Skapa en vana

Din hjärna följer vanor nästan automatiskt. När du har använt LM-Activator™ varje kväll i fyra veckor har du gjort det till en vana!



Det blir lättare att komma ihåg om du alltid sätter in LM-Activator™ i munnen direkt efter att ha gjort något du gör varje kväll (t.ex. efter att du borstar tänderna, sätter på dig din pyjamas eller släcker din lampa).

LM-Activator™ flyttar dina tänder ett litet steg varje natt. Om du glömmer bort den flyttar de sig två steg tillbaka.

När du packar din väska för att sova över någon annanstans, kom ihåg att packa ner din LM-Activator™.



Följ dina framsteg

Fyll i schemat eller använd en app som Habitica, Coach.me, HabitSeed, chain.cc eller Habitforge.

Kom överens om en belöning, t.ex. efter tre veckors användning.

Ta foton av dina tänder varje månad för att se förändringen.



Du kan få ett friskt leende!



Håll den fräsch och ren

Skölj LM-Activator™ före och efter användning. Vid behov:

- Rengör med en tandborste utan tandkräm.
- Desinficera i kokande vatten. (Minst 1 minut.)
- Tvätta förvaringsboxen i diskmaskin.

