

## CHRONOMASK

### CHRONOMASK



Sert à élargir et avancer ta  
mâchoire du haut

### Que dois-tu faire ?

- Porter le masque au moins 12h par 24h :
  - Toutes les nuits
  - Quand tu fais les devoirs, regardes la télé, joues sur la console, lis...
  - Profiter des jours sans écoles pour le porter plus
- Brosser parfaitement tes dents le matin et le soir, en allant bien jusqu'au dents du fond et en brossant bien au niveau de la gencive.

### Appelle- nous si :

- Tu as une irritation au niveau du menton.
- La gouttière se décroche.
- Le masque casse.

### Que ne dois-tu pas faire :

- Manger tout ce qui est collant : chewing-gum, carambars, caramels, nougats, etc...
- Faire du sport quand tu portes le masque.