

## **ARK proSqueezer**

Træning for at arbejde med bidteknik:

1. Hold proSqueezer foran munden og bed personen om at bide fem gange med fortænderne. Hold derefter bidet i op til 5 sekunder.
2. Placer proSqueezer mellem præmolarerne (herunder kindtænder) på den ene side. Bed personen om at bide fem gange. Hold derefter bidet i op til 5 sekunder.
3. Gentag processen på den anden side af munden.

Øvelse for at træne læbelukningen:

1. Placer proSqueezer foran munden og bed personen om at lukke læberne fem gange (kun med læberne, ikke med tænderne).
2. Bed derefter personen om at presse læberne sammen og holde i op til 5 sekunder.