

Schön, dass du dich für eine Probe Packung der Myospots entschieden hast!  
Der erste Schritt zum Automatisieren der Zungenruhelage ist getan!



**WICHTIG:**  
**LIES ZUERST DIE ANLEITUNG BEVOR DU EINEN**  
**MYQSPOTS™**  
**PLATZIEREN MÖCHTEST!**

Du fragst dich nun, wie und wo du den Myospot am besten anbringst?

- Wähle eine Geschmacksrichtung aus: rosa schmeckt nach Erdbeere , blau nach Heidelbeere und gelb nach Banane!
- Fühle mit der Zungenspitze, die Rillen am Gaumen hinter den Schneidezähnen. Das ist die Papilla Incisiva. Hier sollte der Myospot kleben.
- Schlucke den Speichel hinunter und platziere den Myospot mit einem Finger auf der Papilla Incisiva.
- Drücke ihn gut mit einem Finger an der Schleimhaut fest und befeuchte ihn anschließend sofort mit etwas Speichel.
- Halte den Myospot mit deiner Zunge am Gaumen noch etwas fest, damit er gut haftet!
- Da der Myospot rund 45min haften bleibt, solltest du bis dahin nichts essen. Trinken ist erlaubt.





### Der Myospot löst sich wieder?

Eventuell sind die Rillen deiner Papilla incisiva sehr stark ausgeprägt, sodass zu wenig Klebefläche für den Myospot vorhanden ist. Wähle einen Platz etwas weiter dahinter. Der komplette Myospot sollte auf der Schleimhaut kleben können.

### Wann entferne ich den Myospot wieder?

Der Myospot löst sich kontinuierlich von alleine nach rund 45min auf. In diesem Zeitraum solltest du nichts Essen, Trinken ist erlaubt!

### Ich habe einen Myospot verschluckt-was jetzt?

Das stellt an sich kein Problem dar. Sollte der Myospot an einer ungünstigen Stelle kleben bleiben, z.B. im Rachen, dann iss eine Kleinigkeit und der Myospot wird in den Magen transportiert.

### Ab wann kann ich die Myospots bei meinem Kind anwenden?

Die Myospots können unter Aufsicht bei Kindern ab 3 Jahren angewandt werden.



Noch Fragen? Dann melde dich gerne telefonisch oder per Mail!

*Deine Melanie*