

# GOZONE

BOXING | BOXE

## MOUTHGUARD MANUAL / MANUEL DU PROTÈGE-DENTS



## MOUTHGUARD FITTING INSTRUCTIONS

1. Gather the necessary materials: your mouthguard, scissors, a small pot, a slotted spoon, a small bowl, and a towel. Fill the pot with water and bring to a boil. Fill the small bowl with ice water
2. Place the mouthguard in your mouth up against your top row of teeth, and make sure it fits comfortably. It may be necessary to trim the back of your mouthguard at the ends with scissors if it pokes into the back of your jaw. (note: mouthguards are mostly intended to protect your front teeth, and many athletes prefer shorter fits that don't entirely cover their molars)
3. Using a slotted spoon, dip your mouthguard into the pot of boiling water. Keep it fully submerged for 30-60 seconds
4. Remove mouthguard from boiling water and pat dry with a towel. Mouthguard will be warm to the touch, but shouldn't be hot enough to burn you
5. Place your mouthguard up against your top teeth and push with your thumbs. Then bite on the mouthguard to form smaller indentations with your bottom teeth. Suck the guard tightly onto your top teeth while applying pressure with your tongue for about 20 seconds. Be sure not to chew the mouthguard or move it around
6. After about 20 seconds, remove the mouthguard and place it in the ice water bowl
7. Once your mouthguard is cool, it's good to go. If the fit isn't comfortable, you can repeat these steps to re-fit the mouthguard

## INSTRUCTIONS POUR L'AJUSTEMENT DU PROTÈGE-DENTS

1. Rassembler le matériel nécessaire : le protège-dents, des ciseaux, une petite casserole, une cuillère à fentes, un petit bol et une serviette. Remplir la casserole d'eau, porter l'eau à ébullition et remplir le petit bol d'eau glacée.
2. Placer le protège-dents dans la bouche contre la rangée supérieure de dents et s'assurer qu'il tienne dans la bouche confortablement. Il peut être nécessaire de couper les extrémités du protège-dents avec des ciseaux s'il pénètre au fond de la mâchoire. (Remarque : les protège-dents sont principalement destinés à protéger les dents de devant, et de nombreux athlètes préfèrent les couper plus court de façon à ce qu'ils ne couvrent pas entièrement leurs molaires.)
3. À l'aide d'une cuillère à fentes, tremper le protège-dents dans la casserole d'eau bouillante. Le garder complètement immergé pendant 30 à 60 secondes
4. Retirer le protège-dents de l'eau bouillante et le sécher avec une serviette. Le protège-dents sera chaud au toucher, mais ne devrait pas brûler.
5. Placer le protège-dents contre les dents supérieures et le pousser avec les pouces. Ensuite, mordre sur le protège-dents pour former de plus petites indentations avec les dents du bas. Aspirer fermement le protège-dents contre les dents supérieures tout en appliquant une pression avec la langue pendant environ 20 secondes. S'assurer de ne pas mâcher le protège-dents ou de le déplacer.
6. Après environ 20 secondes, sortir le protège-dents de la bouche et le placer dans le bol d'eau glacée.
7. Une fois que le protège-dents a refroidi, il est prêt à l'emploi. Si l'ajustement n'est pas confortable, répéter ces étapes pour réajuster le protège-dents