



SUUN TEIPPAAMINEN

Totuttelu huulten kiinni teippaamiseen suuteipin avulla kannattaa aloittaa valveilla ollessa esimerkiksi televisiota katsellessa tai rauhallisia kotitöitä tehdessä. Tunnustele, miltä suuteipin käyttö ja nenän kautta hengittäminen tuntuu. Jos suun teippaus suuteipillä ahdistaa tai tuntuu jopa luonnottomalta, niin hengityksesi kaipaa harjoittamista.

Jos nenäsi on ollut pitkään vähäisellä käytöllä suuhengittämisen vuoksi, voi nenähengitykseen totuttelu viedä aikaa. Mitä enemmän käytät nenääsi, sitä paremmin se alkaa myös toimia.

Suuteipin käyttö

1. Pese ja kuivaa huulet ja iho suun ympäriltä. Lika, öljyt ja voiteet voivat heikentää teipin tarttumista.
2. Irrota teippi aluspaperista siten, ettet kosketa tarttumapintaan.
3. Sulje huulet yhteen. Laita teippi keskelle suutasi ja paina teipin molemmista päistä.