

#### **Инструкция по формированию капы:**

1. Налейте в кружку горячую воду температуры приблизительно 90°C.
2. Поместите капу в кружку на 40 секунд. Не превышайте время нагрева!
3. Осторожно ложкой достаньте капу и быстро ополосните холодной водой.
4. Аккуратно поместите капу на верхнюю челюсть, закрывая все верхние зубы.
5. Твердо сожмите капу, используйте пальцы, чтобы придавить внутреннюю часть капы, прилегающую к зубам.
6. Не прикусывайте капу нижней челюстью.
7. Повторите пункты 1-5 при необходимости, если капа недостаточно хорошо сформировалась.