**Правильное формование капы**

**Прочтите настоящую инструкцию перед процессом формования капы.**

1. Кипятите воду минимум 15 секунд.
2. Налейте кипяток в чашку. Не используйте пластиковую посуду!
3. Поместите капу в чашку с кипятком на 20 секунд. **ВНИМАНИЕ!** Не держите капу в кипятке более 20 секунд, она может быть повреждена. Достаньте капу, если вы передержали ее в кипятке, и дайте ей остыть. Если она сохранила свой первоначальный вид, начните процесс формования заново. Используйте новую капу для формования, если предыдущая была испорчена.
4. Извлеките капу из кипятка с помощью ложки, стараясь не повредить ее в разогретом гибком состоянии.
5. Осторожно уберите остатки воды с капы. Области между ребрами капы должны быть сухими.
6. Осторожно поместите капу в рот так, чтобы она охватывала верхние зубы. Твердо прикусите капу. Напрягите губы и щеки в течение 30 секунд, чтобы обеспечить стабильное положение капы на зубах и деснах.
7. Выпейте не менее половины стакана прохладной воды. Вода должна тщательно омывать капу.
8. Откройте и закройте рот, чтобы проверить подгонку капы. Капа должна оставаться на месте и не должна легко сниматься с верхних зубов и десен.
9. Если в завершение процесса формования стенки капы слишком истончились, начните процесс формования новой капы.

**ВАЖНО**

**Никогда не кипятите капу! Используйте для нагревания капы чашку с предварительно налитой в нее кипяченой водой.**

**Не допускайте нахождения капы в кипятке более 20 секунд!**

**Не охлаждайте капу под струей холодной воды! Вы должны охлаждать ее в полости рта прохладной водой.**

Инструкция для детей

Следуйте вышеизложенной инструкции для формования детской капы. Но, обратите внимание, обсушите капу в течение 8-10 секунд на бумажном полотенце, после того, как достанете ее из кипятка. Вода стечет, а капа немного охладится перед помещением ее в рот ребенка.