

1

Вымойте пробку тёплой водой с мылом



2

Поместите её поперёк между зубами. Не сжимайте слишком сильно



3

Читайте вслух текст или скороговорки, стараясь чётко произносить звуки



4

После использования снова промойте пробку с мылом и храните в сухом месте

