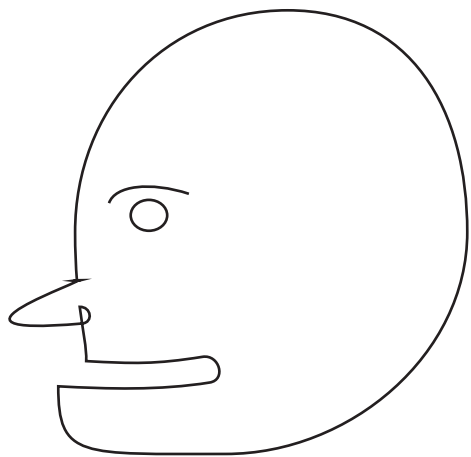
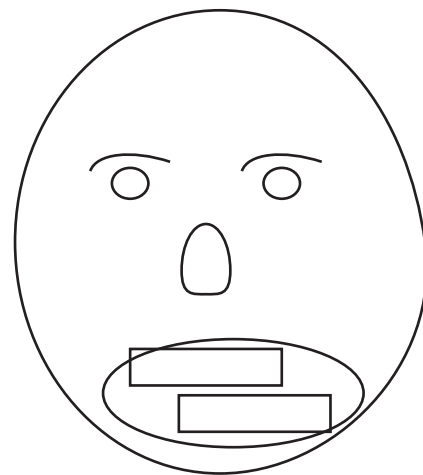


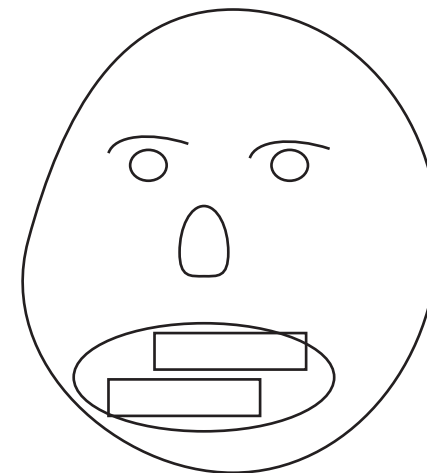
はぎしり改善トレーニング



上下の歯にを5ミリのすきまを  
キープしたまま  
下の歯を前方に限界までつきだす



下の歯を前方につきだしたところから  
下の歯を左へ  
このとき上下の歯がふれない



下の歯を右へ  
これを10回くり返す