



TRAGEPLAN für

Bitte trage in diesen Trageplan ein, wie viele Stunden Du Deine Zahnspange getragen hast. Bring diesen Plan beim nächsten Termin in die Praxis mit. Wenn Du Deine Spange schrauben sollst, mache an jedem Tag, an dem Du gestellt hast, ein Kreuzchen.

	☀ Tag	🌙 Nacht	gesamt
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

	☀ Tag	🌙 Nacht	gesamt
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			