

## Selbstbeobachtung

Beachten Sie: Bei **entspannter Unterkieferhaltung** sind die Zähne **nicht in Kontakt**. Zu Vermeiden ist insbesondere unbewusstes Zusammenbeißen der Zähne, Verschieben des Unterkiefers und Wangen- oder Lippenbeißen. Zur Erinnerung können gelbe Klebepunkte im alltäglichen Umfeld verteilt werden (Küche, Auto, Computer, etc.), welche als Wahrnehmungshilfe dienen.

## Muskeldehnung

**Passive Dehnübungen der Kaumuskulatur** sind vergleichbar mit dem bekannten «**Stretching**» im Sport. Der linke Daumen stabilisiert auf den Schneidezähnen den Oberkiefer. Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand ziehen den Unterkiefer locker nach unten, bis ein Spannungsgefühl (kein Schmerz!) empfunden wird. Diese Position für 6-10 Sekunden halten mit 10 Wiederholungen (mehrmals am Tag durchführen).



## Massage

Durch Zähneklappern können die Kaumuskeln mit den Fingern gespürt werden. Dort wird unter **sanftem Druck der Fingerspitzen oder Handballen mit kreisenden Bewegungen massiert**. Durchführung mehrmals täglich!



Massage des Kaumuskels im Schläfenbereich



Massage des Kaumuskels im Wangenbereich

## Wärme- / Kältebehandlung

Kälte oder Wärme im Schmerzbereich kann zu **Schmerzlinderung der Kaumuskulatur** führen. Dafür geeignet sind Kaltwarmkompressen. Diese Vorbehandlung kann die Massage erleichtern.