ANLEITUNG ZUR SELBSTHILFE BEI BESCHWERDEN DER KAUMUSKULATUR

DENTALHYGIENE

;medi

Liebe Patientin, lieber Patient

Die folgenden Übungen sollen dazu beitragen, Ihre Beschwerden im Bereich der Kaumuskulatur zu lindern. Wir empfehlen folgende Massnahmen.

1. Selbstbeobachtung

Beobachten Sie sich im Alltag. Falls Sie die Zahnreihen stark zusammenpressen: sitzen oder stehen Sie aufrecht, atmen Sie langsam in den Bauch. Lassen Sie dabei den Unterkiefer bei geschlossenen Lippen hängen, ohne dass sich die Zähne berühren.

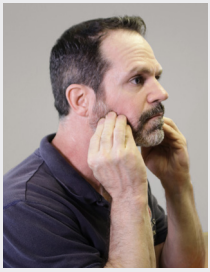
2. Wärme- und Kälteanwendung bei Schmerzen

Legen Sie eine kalte oder warme Kompresse während 10 – 15 Min. auf die schmerzende Kieferregion. Dabei können Sie selbst entscheiden, ob sich Kälte oder Wärme besser anfühlt.

3. Massage der Kaumuskulatur

Die Kaumuskulatur kann gut selbst massiert werden. Pressen Sie die Fingerkuppen leicht gegen die Schläfen und massieren Sie diese Region während 1 Minute.

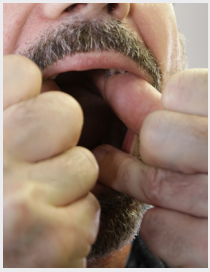


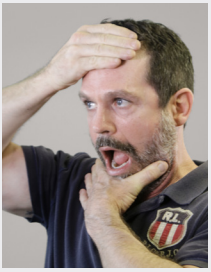


Dehnen Sie die Massage zur Kaumuskulatur nach unten aus. Auch schmerzende Bereiche können sanft massiert werden. Diese Massage kann mehrmals am Tag durchgeführt werden.

4. Dehnen

Übung 1. Dehnen Sie mit Ringfinger und Daumen Ober- und Unterkiefer auseinander. Behalten Sie diese Spannung für mehrere Sekunden. Lösen Sie die Dehnung und wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause.

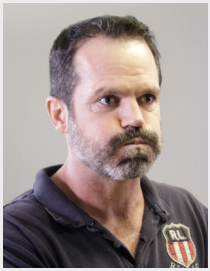




Übung 2. Schauen Sie geradeaus und neigen den Kopf ein wenig nach hinten. Öffnen Sie den Mund möglichst weit. Drücken Sie mit geöffneter Hand den Unterkiefer weiter nach unten um eine spürbare Dehnung zu erzeugen. Optional mit der anderen Hand an der Stirn Gegendruck geben. Diese Dehnung für 1-2 Minuten halten.

5. Schnauben

Durch «Schnauben» können Sie die Kaumuskulatur in wenigen Sekunden lockern.



QR-Code Videoanleitung

Öffnen Sie einfach Ihre Kamera-App auf Ihrem Smartphone, zielen Sie auf den QR-Code. Unsere Anleitung zeigt Ihnen, wie es geht. Schritt für Schritt erklärt. Jetzt entdecken!

medi | Zentrum für medizinische Bildung | Dentalhygiene HF
Max-Daetwyler-Platz 2 | 3014 Bern | Tel. 031 537 31 40 | dh@medi.ch