



Eigenübungen Kiefergelenk

Geräusche bei der Kieferbewegung

Hilfsmittel:

keine notwendig

Übungen:

Schieben des Unterkiefers (rechts/links vor/zurück)

Zungenbewegungen (vor die Zähne, in die Ecken)

Muskuläre Beschwerden

Hilfsmittel:

Kieferbalsam

heiße Rolle

Eislolly

Übungen:

Giftzwerge

Mundwinkelheber

Eingeschränkte Mundöffnung

Hilfsmittel:

heiße Rolle

Eislolly

Übungen:

Kieferschieber &-drücker

Mundöffner

