

# VERBISSEN? VERSPANNT? BLOCKIERT?

## MUND AUF UND MUSKELN LOCKERN:

Mit einfachen Kieferübungen gegen die Verspannung



Haben Sie Probleme wie **Kiefergelenkschmerzen**, **Zähneknirschen** oder **Verspannungen**?

Diese können sehr unangenehm sein und sind häufig auf Stress zurückzuführen. Um den Kieferschmerzen aktiv entgegenzuwirken, können bereits wenige Übungen helfen. Gehen Sie hierfür einfach die Abbildungen Schritt für Schritt durch.

**Wichtig:** Wenn Sie derartige Probleme feststellen, sprechen Sie zunächst Ihren Zahnarzt darauf an!

## KIEFERÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG DER MUND-, KIEFER- UND GESICHTSMUSKULATUR



### A: Kiefer mit der Zungenspitze am Gaumen öffnen

Zungenspitze möglichst weit hinten an den Gaumen führen und dabei 5× Kiefer weit öffnen und schließen



### D: Kiefer gegen Druck öffnen

Faust unter das Kinn legen und Kiefer gegen den Widerstand der Faust 5× öffnen



### B: Unterkiefer gegen Druck nach rechts

Rechten Handballen an die rechte Seite des Unterkiefers legen und 5× den Unterkiefer gegen den Druck des Handballens nach rechts bewegen



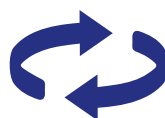
### E: Kieferdehnung

Mit der Daumenkuppe auf den Oberkiefer-schneidezähnen und der Zeigefingerkuppe auf den Unterkieferschneidezähnen 5× Ober- und Unterkiefer voneinander aufdehnen.



### C: Unterkiefer gegen Druck nach links

Übung B für die linke Seite wiederholen.



**Übungen  
3× wiederholen.**

In Anlehnung an die Kiefergymnastik aus: DGZS, DGZMK „Die Unterkieferprotrusions-schiene (UPS): Anwendung in der zahnärztlichen Schlafmedizin beim Erwachsenen“, Kurzfassung 2021, Version 1.0, AWMF-Registriernummer: 083-045, <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/083-045.html>, (Zugriff am: 16.11.2022)

Übungen erstellt in Zusammenarbeit mit Zahnarzt Dr. Horst Kares

**Schon gewusst?** Die vorgestellten Entspannungsübungen eignen sich gut zur allgemeinen Stressreduktion oder können sinnvoll vor längeren Zahnarztterminen sein.

Präsentiert von **SENSODYNE**

– Ihre Nr. 1 Zahnpasta bei empfindlichen Zähnen<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Quelle: Nielsen, MarketTrack, Zahnpasta, Sensitiv, Gesamtmarkt Deutschland, Österreich, Absatz in Packungen, MAT KW43/2022.