

**Diese Vorschläge sind dazu gedacht bei Kieferproblemen Ihnen eine Unterstützung zu bieten.**

Versuchen Sie täglich, ihre Arbeitszeiten und freie Zeiten einzuteilen, jeder macht und braucht Pausen. Teilen Sie sich diese bewusst ein, damit auch sie Pausen haben.

Versuchen Sie abends die letzten anderthalb bis 2 Stunden, bevor sie ins Bett gehen herunter zu fahren. Schalten Sie Ihr Handy aus, fahren Sie den Computer herunter, und schauen Sie keine spannenden Filme mehr an. Fangen Sie abends auch keine wichtigen Gespräche in der Familie mehr an.

Wenn sie dann müde geworden sind und in das Bett gehen wollen, machen Sie sich Bett fein und setzen sich noch kurz hin auf den Rand vom Bett und schauen sie sich den heutigen Tag nochmals an. Holen Sie sich 2-3 Sachen heraus, die ihnen gefallen haben. Betrachten Sie warum es Ihnen gefallen hat und beenden Sie dann den heutigen Tag ganz bewusst.

Dann nehmen Sie sich vor, wann es am nächsten Tag wieder weitergeht für Sie. Betrachten Sie dann die Pause, die sie jetzt haben für ihre Erholung und freuen Sie sich darauf.

Wichtig ist, dass sie das heute abschließen und sich vornehmen, wann es morgen wieder weitergeht und dass Sie zwischendrin die Pause für ihre Erholung auch nutzen wollen.

Diese Alltagshygiene führt dazu, dass sie tatsächlich ruhig ein- und auch durchschlafen. Sie sollten sich diesen Ablauf ritualisieren und so jeden Abend alltäglich praktizieren.

Ferner nützt es Ihnen, die Kaumuskelatur mittels eines Bierkrugs warm zu machen ( kochendes Wasser einfüllen, stehen lassen bis der Krug warm ist, ein Drittel Abgießen und auf die Kaumuskeln halten) und so zu entspannen. Zehn Minuten auf jeder Seite.

Singen kann auch sehr dazu beitragen, dass die Kaumuskeln sich entspannen, sowie auch das schütteln des Kopfes wie ein Hund.

Achten Sie bitte immer mal wieder darauf, ob sie ihre Kaumuskeln anspannen, oder eventuell die Zähnen zusammenbeißen und versuchen Sie dies bewusst zu unterbinden.

Gegebenenfalls kann man mit seinem Partner ein Zeichen absprechen, falls er oder sie beobachtet, dass sie den Kiefer anspannen.

Auch mit den Fingerknöcheln massieren über dem Ohr, beidseitig und gleichzeitig, entspannt die Kaumuskeln.

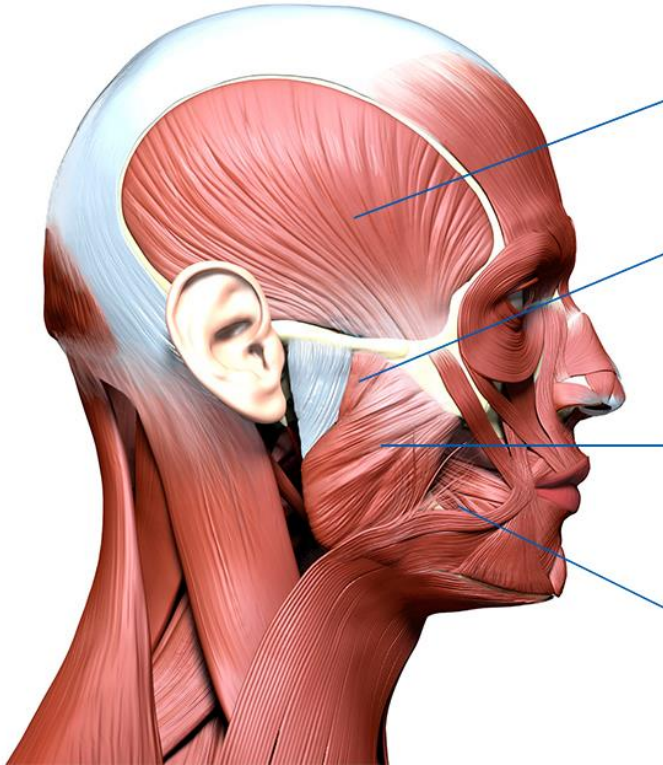
Reden Sie mit Ihrem Zahnarzt und lassen Sie sich eine Kauschiene erstellen. Diese verhindert zumindest ernste Schäden an den Zähnen und am Kiefergelenk. Gegebenenfalls den Kieferorthopäden konsultieren.

Versuchen Sie Ihre Einstellung zu dinge die Sie „stressen“ so zu verändern das der Stress nachlässt und die Zufriedenheit steigt. Betreiben Sie Sport, überwinden Sie ihre geistige Müdigkeit und ändern Sie ungünstige Gewohnheiten.

Buchempfehlung: Schluss mit Zähneknirschen

# DIE KAUMUSKULATUR

Die stärksten Muskeln unseres Körpers



## Musculus temporalis

- » Der „Schläfenmuskel“
- » für den Kieferschluss & Zurückziehen des Unterkiefers

## Musculus pterygoideus lateralis

- » Der „äußerer Flügelmuskel“
- » zum Öffnen des Kiefers, Vorschieben des Unterkiefers & für Mahlgleitbewegungen

## Musculus masseter

- » Der eigentliche Kaumuskel
- » für den Kieferschluss (auch Wangenmuskel genannt)

## Musculus pterygoideus medialis

- » Der „innerer Flügelmuskel“
- » für den Kieferschluss & das Vorschieben des Unterkiefers

