

Kiefergymnastik zur Entspannung der Muskulatur

Diese Kieferübungen werden nach dem Tragen einer UKPS-Schlafschiene empfohlen und dienen zur Entspannung der Mund-, Kiefer- und Gesichtsmuskulatur sowie dem Wiederauffinden der ursprünglichen Bissposition.

Bitte führen Sie folgende Übungen durch, nach Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt:

- A. Kiefer mit der Zungenspitze am Gaumen öffnen: Zungenspitze möglichst weit hinten an den Gaumen führen und dabei 5 x Kiefer weit öffnen und schliessen.
- B. Unterkiefer gegen Druck nach rechts: rechten Handballen an die rechte Seite des Unterkiefers legen und 5x den Unterkiefer gegen den Druck des Handballens nach rechts bewegen.
- C. Unterkiefer gegen Druck nach links: Übung B für die linke Seite wiederholen.
- D. Kiefer gegen Druck öffnen: Faust unter das Kinn legen und Kiefer gegen den Widerstand der Faust 5x öffnen.
- E. Kieferdehnung: Mit der Daumenkuppe auf den Oberkieferschneidezähnen und der Zeigefingerkuppe auf den Unterkieferschneidezähnen 5 x Ober- und Unterkiefer voneinander aufdehnen.
- F. Unterkiefer zurück führen in die ursprüngliche Bissposition: Seitenzähne zusammenpressen, Faust vorne an das Kinn anlegen und den Unterkiefer 5 x nach hinten drücken und dabei Zähne zusammengebissen lassen. Das wiederholen Sie so lange, bis der ursprüngliche Biss wiedergefunden ist. Diese Übungen dann 3 x wiederholen! Viel Erfolg!



Quelle: S1-Leitlinie „UPS - Anwendung in der zahnärztlichen Schlafmedizin“, Kurzfassung Stand März 2024, © DGZS, DGZMK