

Kieferorthopädisches Zentrum Spiez AG

Dr. med. dent. H. J. Lattmann

Fachzahnarzt für Kieferorthopädie (CH)

Seestrasse 34, 3700 Spiez, Tel: 033 654 82 82

## **Merkblatt bei Kiefergelenksproblemen**

Liebe Patientin, lieber Patient

Wir haben heute über verschiedene Ursachen von Kiefergelenksproblemen gesprochen und uns für die Vorgehensweise mit folgenden therapeutischen Massnahmen entschieden:

### 1. Selbstbeobachtung;

Sie kleben die 8 gelben Punkte an Orte, wo Sie sich aufhalten. Sobald Sie einen Punkt erblicken, fragen Sie sich unmittelbar, welche Gewohnheit Sie gerade ausüben (Knirschen, Pressen, Zungenpressen etc.)

### 2. Schonkost

Bitte essen Sie in den folgenden 3 Monaten nur weiche Kost und kleine Nahrungsstücke (keine Äpfel abbeissen oder harte Fleischstücke kauen).

### 3. Entspannungsübungen

a.) lassen Sie zum Einschlafen den Unterkiefer bewusst

baumeln.b.) Stützen Sie sich 2 – 3 x täglich mit den Ellenbogen auf einem Tisch ab und halten Sie die Stirn in den Händen. Legen Sie Ihre Uhr auf den Tisch und lassen Sie den Unterkiefer für 15 Minuten baumeln.

Sollten Sie unter Kiefergelenksknacken leiden, dann öffnen Sie den Mund nur soweit, dass es nicht knackt. Bei einer Besserung der Schmerzen, sollten Sie keine grossen Mundöffnungsbewegungen durchführen, um zu testen, ob das Knacken noch vorhanden ist.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gute Besserung.

Dr med. dent. H. J. Lattmann