

KIEFERGELENK ÜBUNG 1

Beweglichkeit

Mund langsam öffnen und schliessen. Die Zunge ruht dabei am Gaumen. Den Zeigefinger der einen Hand auf dem Kinn und den Zeigefinger der andern Hand auf dem Kiefergelenk positionieren. Übung vor einem Spiegel machen und kontrollieren, dass der Unterkiefer seitlich nicht ausweicht.

