

KIEFERGELENK ÜBUNG 6

Seitwärtsbewegung gegen Widerstand

Unterkiefer seitwärts nach links und rechts drücken, bis Eckzähne des Ober- und Unterkiefers übereinander liegen. Mit dem Daumen jeweils leicht entgegen halten. Wiederholung: 5–6 Mal auf beiden Seiten.

