



## **Ασκήσεις για την κροταφογναθική διάρθρωση και τους μασητήριους μύες.**

1. Άφησε τον εαυτό σου ελεύθερο (χαλάρωσε) και χαμήλωσε τους ώμους σου.
2. Άφησε το σαγόνι σου ελεύθερο και πρόφερε τον ήχο EM φροντίζοντας να μην εφάπτονται τα δόντια.
3. Κάνε jogging, δηλαδή άρχισε να κινείς το σαγόνι σου πάνω-κάτω με ελαφρές κινήσεις και το ίδιο αριστερά-δεξιά, χωρίς να εφάπτονται τα δόντια.
4. Άνοιξε και κλείσε το στόμα. Φέρε το σαγόνι σου όσο πιο μπροστά μπορείς και μετά προς τα πίσω. Επανάλαβε τις ίδιες κινήσεις αριστερά - δεξιά.
5. Επανάλαβε τις ίδιες κινήσεις του 4, αλλά κάνοντας αντίσταση με το χέρι σου, δηλαδή με κλειστή τη γροθιά εφαρμόσει στη βάση του σαγονιού άνοιξε το στόμα με τον αντίχειρα εφαρμοσμένο μπροστά στο σαγόνι κατά την κίνηση της γνάθου προς τα μπρος, με την παλάμη στα πλάγια του σαγονιού κατά την κίνηση της γνάθου αριστερά - δεξιά. Στο τελικό σημείο κάθε άσκησης κράτα το σαγόνι σου στη θέση αυτή για μερικά δευτερόλεπτα.
6. Άνοιξε το στόμα σου και βάλε τις άκρες των δακτύλων σου στην κοππική επιφάνεια των μπροστινών κάτω δοντιών. Πίεσε τα δάκτυλα προς τα κάτω και συγχρόνως προσπάθησε να κλείσεις το στόμα κρατώντας αντίσταση με τα δάκτυλα. Συνέχισε την προσπάθεια για μερικά δευτερόλεπτα.
7. Άνοιξε το στόμα πολύ. Μετά τέντωσε το περισσότερο με το να σπρώχνεις τα δάκτυλα σου, που είναι τοποθετημένα στα μπροστινά επάνω και κάτω δόντια, αντίθετα.
8. Έλεγε στον καθρέφτη αν η κάτω γνάθος, όταν ανοίγεις το στόμα σου, κινείται κατακόρυφα, χωρίς να αποκλίνει δεξιά - αριστερά. Κάνε τον ίδιο έλεγχο όταν κινείς την κάτω γνάθο προς τα εμπρός. Προσπάθησε να αποφεύγεις κινήσεις που προκαλούν ήχο από την κροταφογναθική διάρθρωση (clicking).
9. Τελειώνοντας τις ασκήσεις, ξεκουράσου ανάσκελα 5 - 15 λεπτά. Χαλάρωσε και άφησε τη γνάθο σου ελεύθερη τονίζοντας τον ήχο EM. **Τα δόντια σου κατά κανόνα δεν έρχονται ποτέ σε επαφή μεταξύ τους, εκτός από τις ώρες του φαγητού.**

**Κάθε άσκηση από τις παραπάνω που περιγράψαμε, πρέπει να γίνεται 10 φορές συνέχεια και ολόκληρο το πρόγραμμα 2 φορές την ημέρα (ή σύμφωνα με την υπόδειξη του γιατρού). Να αποφεύγεις τις κινήσεις που προκαλούν πόνο.**