

## Kæbe massage og afspændingsøvelser

Øvelserne udføres dagligt.

- 1A. Åben mund: Pres fingrene mod hagen – nedad og forsøg at lukke munden langsomt, men kraftfuldt i 10 sek.
- 1B. Lukket mund/ tænder uden kontakt: Hold imod med fingrene; forsøg at åbne munden langsomt, men kraftfuldt i 10 sek.

Lav øvelse A og derefter øvelse B. Gentages 5 gange

2. Åben mund: Pres finger ind i seglet mellem bageste kindtand i overmund; træk fingeren nedad til bageste kindtand i undermund – det giver et stræk. Gentages 5-10 gange i hver side.
3. Pres på ydersiden af gummerne – mellem læber og gummer – langs tænderne hele vejen fra forreste tand til bageste tand i hver side. Pres let masserende fra punkt til punkt. Gentages 3 gange. Det giver mest effekt på overkæben.
4. Før tungen rundt mellem læber og tænder (slik dine tænder) både i under- og overmund. Begynd f. eks. ved bageste tand i højre overkæbe; slik rundt til bageste tand i venstre overkæbe. Før tungen ned til bageste tand i venstre underkæbe og slik rundt til bageste tand i højre underkæbe osv. 40 gange hver vej.

Klinik ved Rikke Godthjælp  
Rosenborggade 2 1.th, 1130 kbh K, Tlf: 25114541, [www.godthjaelp.dk](http://www.godthjaelp.dk), [rikke@godthjaelp.dk](mailto:rikke@godthjaelp.dk)