

Okklusionstrainer

Da Ihr Unterkiefer während der Nacht nach vorne gezogen wird, können leichte Schmerzen in den Kiefermuskeln bzw. -gelenken auftreten und zeitweise kann sich der Biss verändern. Der Okklusionstrainer hilft Ihnen dabei Ihren Kiefer ganz einfach wieder in die normale Bissposition zu bringen.

- I. Legen Sie einen der beiliegenden Okklusionstrainer zwischen Ihre Vorderzähne (sicherstellen, dass sich die hinteren Zähne nicht berühren).
- II. Während Sie den Okklusionstrainer mit den Frontzähnen festhalten, versuchen Sie den Unterkiefer zunächst nach vorne zu schieben und dann zurück.
- III. Sobald der Kiefer zurück ist, versuchen Sie mit den hinteren Zähnen aufeinander zu beißen.
- IV. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte so oft, bis Ihre Zähne wieder spürbar in der richtigen Bissposition sind.



Hinweis: Um etwaigen Bissverlagerungen vorzubeugen, empfehlen wir die Übungen jeden Morgen nach dem Herausnehmen Ihrer Schiene durchzuführen.

