

Posición de Reposo de la Mandíbula

Este es lejos uno de los ejercicios más importantes. Te invito a practicarlo y hacerlo parte de tu vida diaria.

Propósito :

Este ejercicio te enseña a mantener la mandíbula relajada todo el tiempo, también permite que la mandíbula se mantenga en una posición de descanso y los músculos se relajen totalmente. Recomiendo que hagas este ejercicio un hábito para toda la vida.

1. Haga un sonido de “cloqueo” con la lengua. El tercio anterior de la lengua debe descansar en el paladar.
2. Mantenga esta posición usando presión leve. No deje que la lengua toque los dientes.
3. Mantenga los labios juntos.
4. Los dientes deben estar un poco separados y la mandíbula debe estar completamente relajada.
5. Respire por la nariz. Respire profundamente, usando el diafragma y no elevando el pecho.

Cosas que Evitar:

- Comidas u objetos duros (dulces duros, hielo, lápices, uñas)
- Comidas crocantes o que necesitan mucha masticación (Chicle, caramelos)
- Apretar los dientes.
- Abrir la boca ampliamente (largas citas dentales)

Cosas que Hacer:

- Coma comidas suaves
- Mantenga la mandíbula en una posición relajada
- Use terapia de hielo durante tiempos de dolor o incomodidad
- Hágase masajes a los músculos de la ATM
- Mastique la comida de manera uniforme, con los dos lados de la mandíbula.

Dra. Ann Michael

www.pacificrimchiro.com



Francisco Bilbao 603
Coyhaique, Chile

(9) 9812 4987