

Entspannter Kiefer



Vorwort

- Entspannter Kiefer 7

Anwendung

- Buch und DVD 8

Kiefer

Einführung 11

Anatomie

- Schädel 13
- Kiefermuskeln 13
- Kiefergelenk 15
- Knorpelscheibe 15

Diagnose

- Mundöffnung 17
- Muskeltonus 19

Probleme

- Knacken 21
- Klemme – Sperre 23

Übungen

- Massage 25
- Kieferstretch 29
- Schwebelage 33



Zähne

Einführung 37

Anatomie

Zahnentwicklung 39

Zahnreihen 39

Zahnkontakt 41

Zahnabrieb 41

Diagnose

Unter- oder Überbiss 43

Kreuzbiss & Co. 45

Probleme

Zähneknirschen 47

Fehlbiss 49

Übungen

Kieferachter 51

Kiefertrainer 55

Zahnpflege 59

Service

■ DVD-Serie von Kopf bis Fuß 62

■ Bücher über Spiraldynamik 63

■ Impressum 64