

Entspannter Kiefer



Vorwort	
■ Entspannter Kiefer	7
Anwendung	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

■ Bücher über Spiraldynamik 63

■ Impressum 64