

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort .....</b>                                           | <b>7</b>  |
| <b>Der Kiefer .....</b>                                        | <b>9</b>  |
| Die Gelenkfunktion .....                                       | 9         |
| Die Kaumuskulatur .....                                        | 10        |
| Orofaziale Muskulatur .....                                    | 11        |
| Der Kiefer als Stressventil .....                              | 13        |
| <b>Bruxismus .....</b>                                         | <b>15</b> |
| Ursachen von Bruxismus .....                                   | 16        |
| Bruxismus bei Kindern und Jugendlichen .....                   | 16        |
| <b>Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) .....</b>               | <b>18</b> |
| Ursachen einer CMD .....                                       | 18        |
| Symptome einer CMD .....                                       | 21        |
| Diagnostik bei CMD .....                                       | 23        |
| <b>Orofaziale Dysfunktionen .....</b>                          | <b>24</b> |
| Ursachen orofazialer Dysfunktionen .....                       | 24        |
| Symptome orofazialer Dysfunktionen .....                       | 25        |
| <b>Selbsteinschätzung von Kieferproblemen .....</b>            | <b>26</b> |
| Fragebögen .....                                               | 26        |
| Funktionstests .....                                           | 28        |
| <b>Was Sie selbst gegen CMD und Bruxismus tun können .....</b> | <b>32</b> |
| Übungsprogramm für einen lockeren Kiefer .....                 | 32        |
| Lockerungsübungen .....                                        | 33        |
| Dehnungsübungen .....                                          | 34        |
| Übungen mit Widerstand .....                                   | 36        |
| Myofunktionelle Übungen .....                                  | 37        |
| Mobilitätsübungen .....                                        | 38        |
| Haltungsübungen .....                                          | 39        |
| Isometrische und isotonische Muskelübungen .....               | 41        |
| Zähnepressen am Tag .....                                      | 41        |

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Beobachtungsübungen .....                                               | 42        |
| Ernährung .....                                                         | 43        |
| <b>Die Ursache von Bruxismus/CMD bekämpfen.....</b>                     | <b>45</b> |
| Was ist Stress? .....                                                   | 45        |
| Stresstypen .....                                                       | 53        |
| Der Umgang mit Stress .....                                             | 56        |
| Die Arbeit „entstressen“ .....                                          | 63        |
| Fallbeispiele aus der logopädischen Praxis .....                        | 64        |
| <b>Therapiemöglichkeiten bei CMD und Bruxismus .....</b>                | <b>68</b> |
| Interdisziplinäre Expertenteams .....                                   | 68        |
| Additive Therapieverfahren und Hilfsmittel .....                        | 72        |
| Wirksamkeit der Therapieverfahren .....                                 | 77        |
| <b>Häufig gestellte Fragen / Frequently asked questions (FAQ) .....</b> | <b>79</b> |
| <b>Literatur .....</b>                                                  | <b>82</b> |
| Zum Weiterlesen – Zuhören – Entspannen .....                            | 83        |
| Internetquellen .....                                                   | 83        |