

# Entspannter Kiefer

<b>Vorwort</b>	
■ Entspannter Kiefer	7
<b>Anwendung</b>	8
<b>Kiefer</b>	
<b>Einführung</b>	11
<b>Anatomie</b>	
■ Schädel	13
■ Kiefermuskeln	13
■ Kiefergelenk	15
■ Knorpelscheibe	15
<b>Diagnose</b>	
■ Mundöffnung	17
■ Muskeltonus	19
<b>Probleme</b>	
■ Knacken	21
■ Klemme – Sperre	23
<b>Übungen</b>	
■ 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