



KORKVÅRD FÖR ATT UNDERLÄTTA TUGGMUSKELSPÄNNING

1. Lägg två korkar vågrätt mellan baktänderna eller en kork mellan framtänderna.
2. Bit lätt i korkarna 4-5 gånger för att "väcka" musklerna och känselsinnen.
3. Håll gärna korkarna mellan tänderna två gånger om dagen, morgon och kväll.
4. Håll korkarna första gången ca. 30 sekunder och öka därefter varje gång med 30 sekunder.
5. Det lönar sig att använda korkarna t ex 5 dagar i sträck och speciellt efter VoiceWell-vården för att stabilisera vårdresultatet.
6. Om du erfar smärta, trötthet, ilningar o dyl krämpor runt käkarna, bör du avbryta vården och börja på nytt nästa gång.

Syftet är att lära käkarna att hållas isär från varandra, m a o övre och nedre tänderna loss från varandra. Således förbättras nervkommunikationen (proprioceptiv feedback) mellan hjärnan och käkarna.



KORKVÅRD FÖR ATT UNDERLÄTTA TUGGMUSKELSPÄNNING

1. Lägg två korkar vågrätt mellan baktänderna eller en kork mellan framtänderna.
2. Bit lätt i korkarna 4-5 gånger för att "väcka" musklerna och känselsinnen.
3. Håll gärna korkarna mellan tänderna två gånger om dagen, morgon och kväll.
4. Håll korkarna första gången ca. 30 sekunder och öka därefter varje gång med 30 sekunder.
5. Det lönar sig att använda korkarna t ex 5 dagar i sträck och speciellt efter VoiceWell-vården för att stabilisera vårdresultatet.
6. Om du erfar smärta, trötthet, ilningar o dyl krämpor runt käkarna, bör du avbryta vården och börja på nytt nästa gång.

Syftet är att lära käkarna att hållas isär från varandra, m a o övre och nedre tänderna loss från varandra. Således förbättras nervkommunikationen (proprioceptiv feedback) mellan hjärnan och käkarna.