

## POUR L'ENTRAINEMENT DE LA MUSCULATURE MASTICATRICE

Nous vous prions de lire attentivement cet aide-mémoire et de suivre scrupuleusement les instructions.

Asseyez-vous à une table et posez un miroir en face de vous, de telle sorte que vous puissiez observer les mouvements. A l'aide d'une montre, contrôlez la durée des exercices. Ce n'est que par un entraînement quotidien conséquent que le déroulement des mouvements de votre système masticateur s'améliorera.

### Massage

Massez pendant 1 minute avec la paume de votre main ou avec vos doigts chacune des parties suivantes: la musculature masticatrice, les tempes ainsi que la région sous les oreilles à l'arrière de la mâchoire inférieure. Soyez attentifs aux noeuds sensibles et traitez-les de manière particulièrement intensive.

### Exercices isométriques

Vous exécuterez vos exercices isométriques correctement si, malgré un grand déploiement de force, votre mâchoire ne se déplace pas. Pour chaque exercice, contractez votre musculature de manière maximale pendant 6 secondes, 6 fois de suite, avec de courtes pauses. Lors de ces exercices, les dents de la mâchoire supérieure et de la mâchoire inférieure ne doivent pas se toucher. Entre deux exercices, intercalez une pause de relâchement: appuyez votre front sur vos deux mains et laissez pendre votre mâchoire inférieure détendue pendant 30 secondes.



#### Exercice 1

Accoudé sur la table, pressez de toutes vos forces votre menton



#### Exercice 2

Accoudé sur la table, pressez de toutes vos



#### Exercice 3

Poussez votre menton de toutes vos forces en avant contre vos deux



#### Exercice 4

Appuyez votre menton sur une ou sur les deux mains et essayez

#### Exercice 5

Ouvrez la bouche de telle façon que vous puissiez, avec les doigts de votre main la plus forte, exercer sur les incisives inférieures une contrepression qui vous empêche de fermer la bouche, même en développant une force maximale de la mâchoire inférieure. Protégez vos doigts à l'aide d'un mouchoir plié plusieurs fois.

#### Exercice 6

Roulez votre langue en arrière contre l'arrière du palais et tirez votre mâchoire inférieure en arrière, comme si vous vouliez vous mordre le palais.

#### Exercice de mobilité

Dessinez avec un crayon gras une ligne droite verticale sur un miroir. Observez dans le miroir la ligne médiane entre les incisives supérieures et entre les incisives inférieures, et à l'aide de la ligne que vous avez tracée sur le miroir, contrôlez les mouvements suivants:

Ouvrez et fermez lentement la bouche plusieurs fois de suite; à aucun moment la mâchoire inférieure ne doit dévier de sa trajectoire verticale, ni à droite, ni à gauche. Les articulations de la mâchoire ne doivent pas craquer au cours de cet exercice.

Faites cet exercice plusieurs fois par jour.

Vous aurez atteint une ouverture normale de la bouche lorsque vous pourrez y introduire trois doigts verticalement.

