

Ejercicio de Apertura Mandibular

Propósito

Este ejercicio le ayudara a relajar los músculos que cierran la boca y fortalecera los músculos de la masticación.

Precauciones

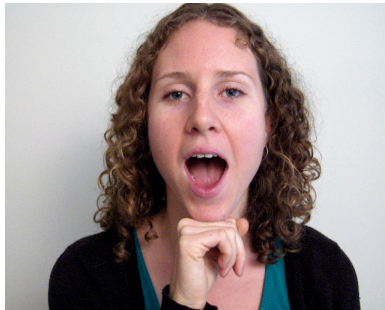
Use solamente una presión leve.

Haga el ejercicio 10 veces, dos veces al día.

1. Haga un puño y sitúelo bajo el mentón entre el dedo índice y el dedo pulgar.
2. Con los dientes un poco separados, empuje suavemente hacia arriba con la mano . (Foto A).
3. Abra la boca en contra de la presión de la mano hasta el ancho de un dedo (Foto B). Mantenga por 10 segundos.
4. Remueva el puño y cierre la boca. (Foto C)



A. Ubicación de la



B. Mentón Retraido



C. Levante la Cabeza

Nota:

**No desviar la mandíbula hacia los lados.
Detengase si escucha ruidos muy fuertes.
Haga el ejercicio lentamente**

Prescripción:

_____ Repeticiones
_____ Veces por dia

Dra. Shannon Owen
Dr. Marcelo Tello
www.healing.cl

Santiago
HEALTH AND HEALING
CENTER

Napoleon 3200 of. 302
Metro El Golf Las Condes
(02)378 9120