



## Okklusionstrainer

Da Ihr Unterkiefer während der Nacht durch das Tragen der Protrusionsschiene nach vorne verlagert wird, können leichte Schmerzen in den Kiefermuskeln bzw. -gelenken auftreten. Auch eine temporäre Bissveränderung ist möglich. Der Okklusionstrainer hilft Ihnen, Ihren Kiefer wieder in die normale Bissposition zu bringen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Legen Sie einen der beiliegenden Okklusionstrainer zwischen Ihre Vorderzähne und stellen Sie sicher, dass sich die hinteren Zähne nicht berühren.
- Während Sie den Okklusionstrainer mit den Frontzähnen festhalten, versuchen Sie den Unterkiefer zunächst nach vorn und dann zurückzuschieben.
- Nachdem Sie den Kiefer in eine rückwärtige Position gebracht haben, versuchen Sie mit den hinteren Zähnen aufeinander zu beißen.
- Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte so oft, bis Sie das Gefühl haben, dass Ihre Zähne wieder in der richtigen Bissposition sind.

Um etwaige Bissverlagerungen vorzubeugen, empfehlen wir, die Übung jeden Morgen nach dem Herausnehmen Ihrer Schiene durchzuführen! (Quelle: [www.scheu-dental.com](http://www.scheu-dental.com))