

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Der Kiefer	9
Die Gelenkfunktion	9
Die Kaumuskulatur	10
Orofaziale Muskulatur	11
Der Kiefer als Stressventil	13
Bruxismus	15
Ursachen von Bruxismus	16
Bruxismus bei Kindern und Jugendlichen	16
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)	18
Ursachen einer CMD	18
Symptome einer CMD	21
Diagnostik bei CMD	23
Orofaziale Dysfunktionen	24
Ursachen orofazialer Dysfunktionen	24
Symptome orofazialer Dysfunktionen	25
Selbsteinschätzung von Kieferproblemen	26
Fragebögen	26
Funktionstests	28
Was Sie selbst gegen CMD und Bruxismus tun können	32
Übungsprogramm für einen lockeren Kiefer	32
Lockerungsübungen	33
Dehnungsübungen	34
Übungen mit Widerstand	36
Myofunktionelle Übungen	37
Mobilitätsübungen	38
Haltungsübungen	39
Isometrische und isotonische Muskelübungen	41
Zähnepressen am Tag	41

Beobachtungsübungen	42
Ernährung	43
Die Ursache von Bruxismus/CMD bekämpfen.....	45
Was ist Stress?	45
Stresstypen	53
Der Umgang mit Stress	56
Die Arbeit „entstressen“	63
Fallbeispiele aus der logopädischen Praxis	64
Therapiemöglichkeiten bei CMD und Bruxismus	68
Interdisziplinäre Expertenteams	68
Additive Therapieverfahren und Hilfsmittel	72
Wirksamkeit der Therapieverfahren	77
Häufig gestellte Fragen / Frequently asked questions (FAQ)	79
Literatur	82
Zum Weiterlesen – Zuhören – Entspannen	83
Internetquellen	83