

Bryd dine uvaner / slap af i dine muskler

I: Introduktion

- A: Dårlige kæbevaner er ubevidst brug af tyggeapparatet i unormale funktioner (modsat normale funktioner som tygning, tale og synkning)
- B: Baggrunden for at ændre vaner. Smerter i tyggemuskler og kæbeled er nogle gange et resultat af at musklerne er brugt for meget og/eller traume i området. Vi kan aldrig helt hvile disse muskler, da de bruges til at tygge med, synke og tale. Vi kan dog mindske deres brug ved at begrænse dårlige vaner.
- C: Eksempler på dårlige vaner: tyggegummi, bide negle, presse læberne sammen, presse tænder i dagtimerne, tænderskæren, rygning, bide i blyanter/kuglepenne, skubbe underkæben frem/til siderne og presse tungen mod ganen/tænderne.
- D: Mål: at skabe bevidsthed om de ubevidste dårlige vaner og dermed have mulighed for at undgå dem.
- E: Øve sig i at slappe af i musklerne:
- tænderne skal ikke have kontakt, læberne og tungen skal være afslappede
 - øv dig ofte, så det til sidst føles naturligt.

II: Teknikker til at ændre uvaner

Brug visuelle hjælpemidler

- 1: Vælg 3-4 genstande i hvert rum/område du opholder dig i i hverdagen, også i bilen, bussen og toget. For eksempel: en lampe, emhætten, en stol, kunst på væggen.
- 2: Sæt en lys, farverig post-it-seddel eller klistermærke på disse objekter eller fokuser på disse objekter.
- 3: Hver gang du kigger på disse objekter, så spørg dig selv "hvad laver min mund nu?" Hvis den laver andet end at være i afslappet position, så laver den for meget.
- 4: Stop den uønskede dårlige vane. Find den afslappede position for munden i nogle sekunder og sig til dig selv: lad være med at _____ (hvad det nu end er, du gør)
- 5: Genoptag dine daglige gøremål, indtil du igen lægger mærke til dine visuelle hjælpemidler og spørg dig selv igen. Gentag dette igen og igen.