

## Smertefri kæbefunktion i din hverdag

Brug så vidt muligt kun din kæbe indenfor det smertefrie område. Hvis det gør ondt, når du bruger kæben, så kan dine muskler spænde og medføre mere smerte. Ligesom hvis du løber på en forstuvet ankel, så vil overbelastning af kæbemusklerne og kæbeleddet forsinke heling og måske medføre forværring.

- 1: Begræns åbning til kun at være indenfor det smertefri område.
- 2: Begræns åbning, når du gaber (af træthed) ved at støtte hagen med din hånd.
- 3: Spis blød kost. Undgå faste og hårde fødevarer. Undgå at bide i æbler, gulerødder og lignende.
- 4: Tyg langsommere og tag mindre bidder.
- 5: Undgå dårlige vaner, såsom overforbrug af tyggegummi, bide negle, spidse læber, presse tænder, skære tænder, ryge cigaretter, bide i blyanter, skubbe underkæben fremad/til siderne, presse tungen mod tænder/gane og lignende.
- 6: Begræns sang og brug af blæseinstrumenter til smertefrie perioder.
- 7: Hvis muligt, så undgå klik i kæbeleddet, specielt ved smerter.