

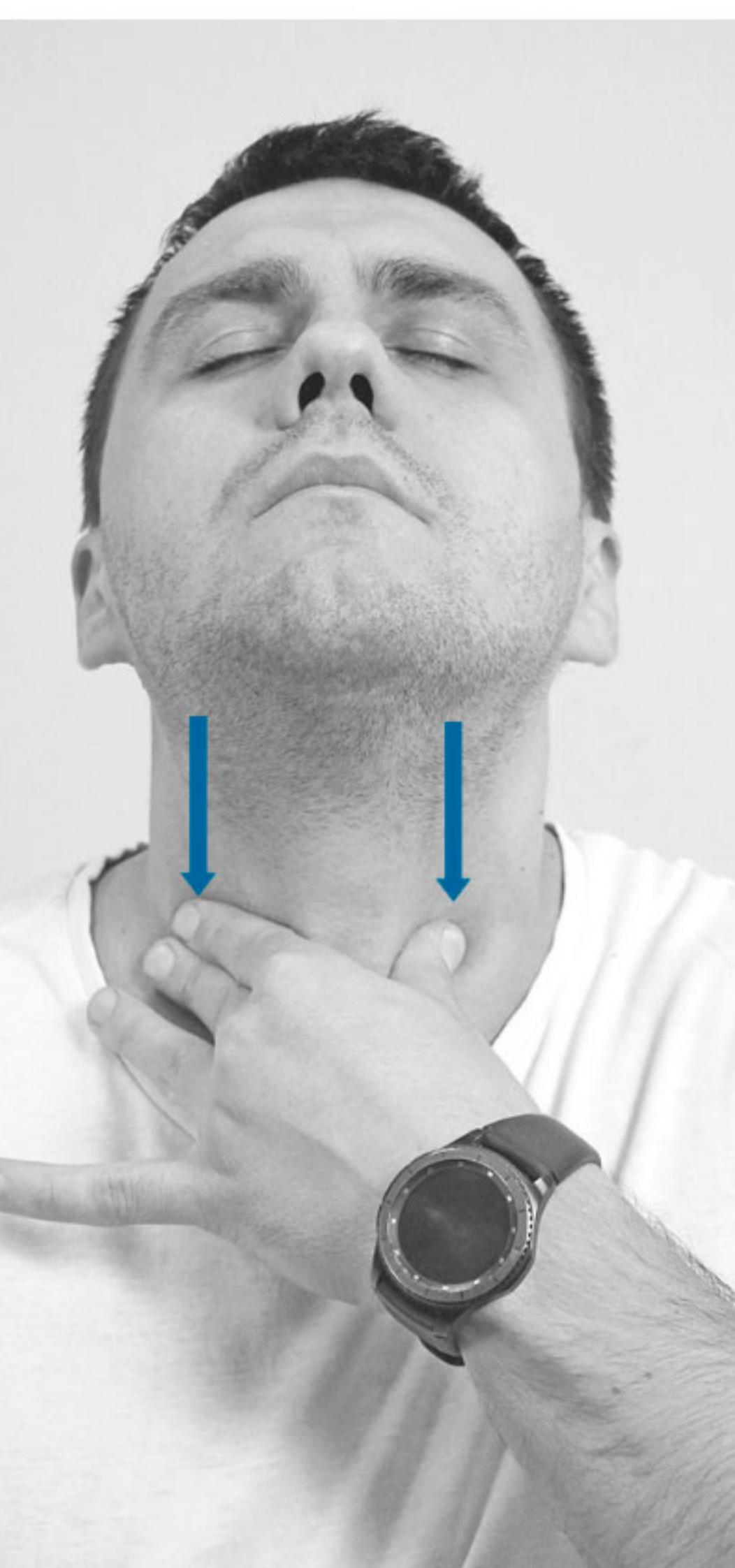
Упражнения при болях в области зубов



Откройте рот и слегка расставленными пальцами надавите на височные мышцы (над ухом) с двух сторон. Затем аккуратно потяните мышцы по направлению вверх до ощущения натяжения в височных мышцах. Удерживайте движение 5 секунд и 5 секунд отдыхайте. Повторить упражнение 5 раз.



Откройте рот и положите правую руку на подбородок так, чтобы зафиксировать его между большим и указательным пальцем. Помогая себе второй рукой очень аккуратно надавите на челюсть до ощущения натяжения в мышцах челюсти, плавно увеличивая ее раскрытие. Удерживайте натяжение 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз.



Положите правую руку на шею сразу под нижней челюстью так, чтобы гортань оказалась между большим и указательным пальцем. Очень аккуратно и мягко сожмите шею пальцами и потяните передние мышцы шеи вниз к грудине, одновременно плавно наклоняя голову назад. Удерживайте движение 5 секунд и вернитесь в исходное положение, отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз.



Через 3-5 дней выполнения упражнений увеличивайте время удержания с 5 до 10 секунд и количество повторений с 5 до 10 раз.

