

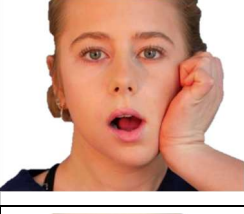
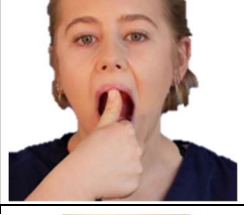






Entspannungsübung für den Kiefer nach Anwendung der F-UPS®

Zur Vorbeugung möglicher Nebenwirkungen sowie weiterer Beschwerden, führen Sie bitte jeden Morgen nach dem Herausnehmen der F-UPS® Übungen zur Kiefergymnastik durch. Eine entsprechende Übung wird Ihnen im Folgenden dargestellt:

Schritt	Darstellung	Erläuterung
A		Zungenspitze möglichst weit hinten an den Gaumen führen und 5 x den Unterkiefer öffnen und schließen.
B		Rechte Hand seitlich an den rechten Unterkiefer legen und 5x den Unterkiefer gegen den Druck der Hand nach rechts bewegen.
C		Dies für die linke Seite wiederholen.
D		Die Daumenspitze auf die Oberkieferzähne und den Zeigefinger auf die Unterkieferzähne legen und 5 x den Unterkiefer weit mit Unterstützung der Finger öffnen.
E		Zähne zusammenbeißen, Faust vorne an das Kinn legen und den Unterkiefer 5 x nach hinten drücken und dabei Zähne zusammengebissen lassen.
F		Faust unten an das Kinn legen und gegen Druck der Faust den Unterkiefer 5 x öffnen.