

## PURENTALIHASTEN HARJOITUSOHJEET:

1. Rentoudu, anna olkapäiden laskuetua.
2. Verryttele alaleukaa tekemällä pieniä, keveitä liikkeitä ylös - alas ja molemmille sivuille noin minuutin ajan. Hampaiden ei pitäisi silloin ottaa toisiinsa.
3. Avaa suu niin auki kuin ilman kipua voit ja pidä auki muutaman sekunnin ajan. Tee sama liike työntämällä alaleukaa suoraan eteen, pidä auki suuta muutaman sekunnin ajan. Tee vielä sama liike molemmille sivuille ja pidä suuta auki muutaman sekunnin ajan.
4. Tee samat liikkeet kuin edellä, mutta vastusta voimakkaasti kädellä koko ajan ääriasentoon asti ja pidä leukaa ääriasemassa 5-6 sekunnin ajan.
5. Avaa suu ja yritä sulkea samalla voimakkaasti vastustaen painamalla sormin alaetuhampaiden kärjistä alaspäin. Säilytä asento 5-6 sekunnin ajan kunnes sormet koskettavat yläetuhampaita.
6. Avaa suu ja yritä saada aikaan venytystä pakottaen peukalon ja etusormen avulla hampaista painamalla avausta suuremmaksi.
7. Kontrolloi leuankärkeen piirretyn pisteen ja peilin avulla, että alaleuan avausliike ja vieminen eteen tapahtuu suoraan. Yritä erityisesti välttää liikkeitä, jotka aiheuttavat naksauksia.

Liikkeet 3-7 tehdään 10 kertaa harjoituskertaa kohden. Koko ohjelma suoritetaan 2-3 kertaa päivässä. Liikkeen ja voimankäyttö on rajoitettava niin, ettei kipua pääse syntymään.

Jos ohjelma on tunnollisesti suoritettu, on siitä seurauksena väsymys. Harjoitus pitäisi päättää 5-15 min lepoon selällään maaten. **Hampaiden ei yleensä kuulu ottaa toisiinsa kuin syödessä ja nielaistaessa.**