

»Therapie von Parafunktionen des Bisses nach Schulte«

Wahrscheinlich wird Ihr Schmerz durch eine unbewusste Fehlbelastung der Zähne verstärkt. Nehmen Sie Farbpunkte (im Büroladen erhältlich) und kleben Sie sie an ca. zehn bis 15 Stellen, die Sie tagsüber sehen (Tür, Spiegel, Armaturenbrett Auto, Arbeitsplatz usw.). Jedes Mal, wenn Sie einen Punkt sehen, nehmen Sie die Zähne auseinander. Machen Sie dies 6–8 Wochen, bis Sie merken, dass die Zähne nicht mehr unbewusst zusammengedrückt werden.