



KORKKIHOITOA PARENTALIHASJÄNNITYKSEN HELPOTTAMISEKSI

1. Laita kaksi viinipullon korkkia vaakasuunnassa takahampaiden väliin tai yksi korkki etuhampaiden väliin.
2. Pure korkkeja kevyesti 4-5 kertaa saadaksesi lihakset ja tuntoaistimukset ”hereille”.
3. Pidä korkkeja hampaiden välissä mielellään kaksi kertaa päivässä, aamulla ja illalla.
4. Ensimmäisellä kerralla pidä korkkeja n. 30 s ja sen jälkeen lisää aina 30 s kerrallaan.
5. Korkkeja kannattaa käyttää esim. 5 peräkkäisenä päivänä ja varsinkin VoiceWell-hoidon jälkeen hoitotuloksen vakiinnuttamiseksi.
6. Jos ilmaantuu kipuja, väsymystä, vihlontaa yms. vaivoja leukojen alueelle, keskeytä hoito ja aloita seuraavalla kerralla alusta uudelleen.

Tarkoituksena on saada opetettua leuat pysymään erillään toisistaan eli ylä- ja alahampaat irti toisistaan. Näin aivojen ja leukojen välinen hermoviestintä (proprioseptiivinen feedback) paranee.



KORKKIHOITOA PARENTALIHASJÄNNITYKSEN HELPOTTAMISEKSI

1. Laita kaksi viinipullon korkkia vaakasuunnassa takahampaiden väliin tai yksi korkki etuhampaiden väliin.
2. Pure korkkeja kevyesti 4-5 kertaa saadaksesi lihakset ja tuntoaistimukset ”hereille”.
3. Pidä korkkeja hampaiden välissä mielellään kaksi kertaa päivässä, aamulla ja illalla.
4. Ensimmäisellä kerralla pidä korkkeja n. 30 s ja sen jälkeen lisää aina 30 s kerrallaan.
5. Korkkeja kannattaa käyttää esim. 5 peräkkäisenä päivänä ja varsinkin VoiceWell-hoidon jälkeen hoitotuloksen vakiinnuttamiseksi.
6. Jos ilmaantuu kipuja, väsymystä, vihlontaa yms. vaivoja leukojen alueelle, keskeytä hoito ja aloita seuraavalla kerralla alusta uudelleen.

Tarkoituksena on saada opetettua leuat pysymään erillään toisistaan eli ylä- ja alahampaat irti toisistaan. Näin aivojen ja leukojen välinen hermoviestintä (proprioseptiivinen feedback) paranee.