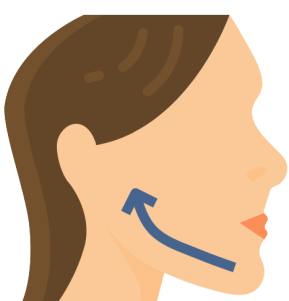


5 EJERCICIOS BÁSICOS PARA RELAJAR Y FORTALECER LA MANDÍBULA



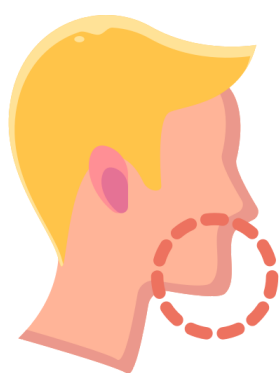
RELAJA LA MANDÍBULA

Una buena forma de relajar y fortalecer la mandíbula consiste en apretar los dientes durante 5 segundos. Después, relaja durante unos segundos y repite el ejercicio.



EJERCICIO CON LA LENGUA

Consiste en hacer círculos con la punta de la lengua en los carrillos derecho e izquierdo empezando por el lado dominante de la masticación. Posteriormente puedes hacer círculos con la punta de la lengua en el labio superior e inferior.



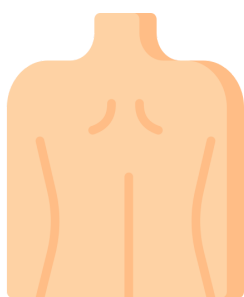
RE-ENSEÑANDO LA POSICIÓN DE LA MANDÍBULA

Aplicando una leve resistencia en la mandíbula, mueve hacia la izquierda, derecha, arriba y abajo, manteniendo cada posición unos segundos.



POSTURA DE LA CABEZA EN RELACIÓN AL CUELLO

Si la cabeza se inclina hacia delante, esto creará más tensión en la zona cervical. Para evitarlo, procura mantener la espalda recta y una postura lo más ergonómica posible.



MUEVE LOS HOMBROS

Para relajar y estirar la musculatura, lleva los hombros hacia atrás, manteniéndolos durante 6 segundos y después suavemente llévalos a la posición inicial.