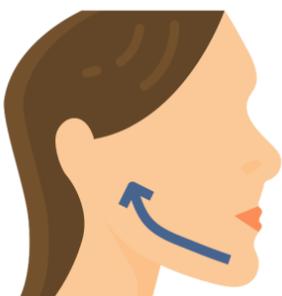
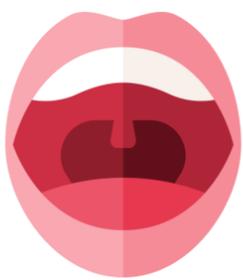


# 5 EJERCICIOS BÁSICOS PARA RELAJAR Y FORTALECER LA MANDÍBULA



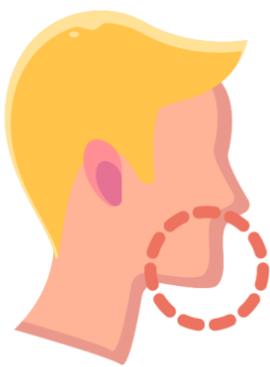
## RELAJA LA MANDÍBULA

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.



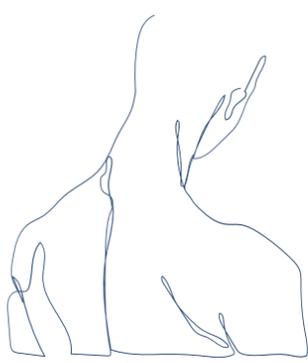
## EJERCICIO CON LA LENGUA

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.



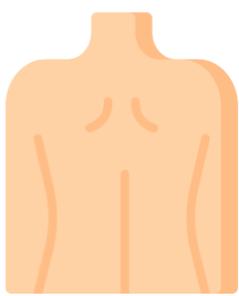
## RE-ENSEÑANDO LA POSICIÓN DE LA MANDÍBULA

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.