

## Besvär från käkmuskler

### Normal aktivitet i käken

Höger och vänster sida av käken hänger ihop, och man kan inte använda bara ena sidan. Man kan arbeta mer med ena sidans muskler, och käkbesvär kan därför upplevas på bara ena sidan av käken. I käkens normala viloläge har framtänderna ett mellanrum på  $\frac{1}{2}$  - 1 cm, och läpparna är utan tryck eller med ett litet mellanrum mitt fram.

Från käkens viloläge kan du arbeta med musklerna i flera olika riktningar. Du kan arbeta så att tänderna närmar sig varandra, kanske ända till tandkontakt. Du kan föra käken ut åt sidorna eller framåt eller gapa. Det är käkmuskler som gör att käken rör sig. Uttröttade muskler kan värka och fungera dåligt, kännas kraftlösa. Kom ihåg att tandkontakt alltid betyder muskelarbete.

### Förhöjd aktivitet i käken

Även tungan kan spännas genom press mot insidan av tänderna eller gommen. Tungans tryck, bitningen och läpptrycket är arbete som ofta görs samtidigt och krafterna balanserar varandra så att man inte märker någon rörelse i käken. Muskler blir överbelastade vid utdraget arbete såsom t.ex. när du håller käken i kontroll, har tänder i kontakt, tuggar tuggummi eller biter på naglar.

Käkarbetet är ofta omedvetet och kan bli till en ovana. Om du vill ändra på ovanan måste du träna på att gå från spänning till vila och "tappa hakan", även om du tycker att det först känns fel. Om du gapar stort och sen släpper gaparbetet brukar käken komma till viloläget.

### Bettet

**Var och hur** du ska bita ihop ordnar sig undermedvetet och du behöver inte fundera över var/hur du har ditt bett. Du tuggar bra även om inte alla tänder har kontakt.