

Vorwort	
■ Entspannter Kiefer	7
Anwendung	8
Kiefer	
Einführung	11
Anatomie	
■ Schädel	13
■ Kiefermuskeln	13
■ Kiefergelenk	15
■ Knorpelscheibe	15
Diagnose	
■ Mundöffnung	17
■ Muskeltonus	19
Probleme	
■ Knacken	21
■ Klemme – Sperre	23
Übungen	
■ Massage	25
■ Kieferstretch	29
■ Schwebelage	33

Zähne

Einführung 37

Anatomie

- Zahnentwicklung 39
- Zahnreihen 39
- Zahnkontakt 41
- Zahnabrieb 41

Diagnose

- Unter- oder Überbiss 43
- Kreuzbiss & Co. 45

Probleme

- Zähneknirschen 47
- Fehlbiss 49

Übungen

- Kieferachter 51
- Kiefertrainer 55
- Zahnpflege 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 62
- Impressum 64