



MERKBLATT PARAFUNKTIONEN

Lieber Patient !

Eine Reihe von Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen hat ihre Ursache in einer **unbewußten** Fehlbelastung der Zähne. Diese Erscheinung tritt nicht etwa während des Kauens, also beim Essen auf. Sie ist sehr weit verbreitet und den meisten Menschen nicht bekannt, weil sie eben unbewußt ausgeführt und deshalb nicht bemerkt wird.

Auch bei Ihnen besteht der Verdacht, daß eine solche Angewohnheit vorliegt.

Diese muß unbedingt abgeklärt und beseitigt werden. Sonst kann man Ihre Erkrankung nicht ausheilen. Tragen Sie deshalb bitte selber dazu bei und zwar auf folgendem Weg:

Nehmen Sie Karten in Postkartengröße oder halb so groß, möglichst weiß, und machen Sie darauf ein gut sichtbares rotes Kreuz oder einen roten Kreis. Diese Karten stellen oder hängen Sie an Plätzen auf, an denen Sie tagsüber besonders intensiv beschäftigt sind. Also beispielsweise neben der Schreibmaschine, im Auto unter dem Rückspiegel, aber auch abends auf dem Fernseher. Bringen Sie die Karten so an, daß zwangsläufig Ihr Blick immer wieder darauf fallen muß. In diesem Augenblick fragen Sie sich selbst: Was mache ich jetzt gerade mit meinen Zähnen, mit meiner Zunge oder auch mit meinen Lippen ?

Das Ergebnis sollte sein, daß Sie Ihre Zähne locker aufeinanderstellen, nicht gegeneinander bewegen, die Zunge locker im Mundboden liegt, die Lippen ruhig sind und die Kaumuskulatur entspannt.

Denken Sie bitte nicht ständig an Ihre Zähne, Zunge oder Lippen oder daran, daß Sie auf Ihre Zähne besonders achten müssen. Auf diese Weise würden Sie nämlich Ihre Angewohnheit niemals bemerken.

Nehmen Sie bitte diese Anleitung ernst. Vielleicht sind Sie geneigt, das nicht zu tun, weil Sie es sich einfach nicht vorstellen können. Glauben Sie bitte, daß es keine durchgreifende Besserung bei Ihnen geben kann, wenn Sie diese Empfehlungen nicht genau beachten!

Wir möchten Ihnen gerne helfen, tragen Sie bitte dazu bei!

Ihr Praxisteam Dres. Betz