

## Anleitung zur Selbstmassage

### Massage des Masseters (Kaumuskel im Wangenbereich)

Der Masseter liegt seitlich am Unterkiefer. Sie können ihn gut ertasten, indem Sie die Zähne leicht zusammenbeißen – der Muskel tritt dann deutlich hervor.



**Ihre Zahnärzte  
in Ailingen**

Dr. Markus Steybe & Christian Koch

#### Durchführung:

1. Mit zwei bis drei Fingern den Muskel im hinteren Wangenbereich ertasten.
2. Mit sanftem, kreisendem Druck massieren.
3. Alternativ kleine, langsame Streichbewegungen von oben nach unten ausführen.
4. Der Druck sollte deutlich spürbar, aber nicht schmerzhaft sein.
5. Dauer: 2–3 Minuten pro Seite, 1-2x täglich

Bei empfindlichen Punkten (Triggerpunkten) kann der Druck für 10–20 Sekunden gehalten werden, bis die Spannung langsam nachlässt.

### Massage des Temporalis (Schläfenmuskel)

Der Temporalis liegt fächerförmig im Schläfenbereich und ist ebenfalls stark am Zähnepressen beteiligt. Verspannungen hier verursachen häufig:

- Schläfenkopfschmerzen
- Druckgefühl im Kopf
- ausstrahlende Schmerzen bis hinter die Augen
- 

#### Durchführung:

1. Fingerspitzen flach auf die Schläfen legen.
2. Mit sanften, kreisenden Bewegungen massieren.
3. Von hinten oben (Haaransatz) langsam nach vorne Richtung Augenbrauen arbeiten.
4. Auch hier: spürbarer, aber angenehmer Druck.
5. Dauer: 2–3 Minuten pro Seite

