



## Die Mundvorhofplatte

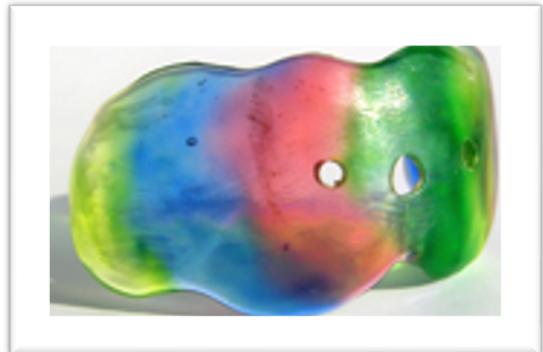
Deine neue Zahnsperre gehört ab sofort Dir und soll sich positiv auf die Stellung Deiner Frontzähne auswirken, Deine Muskulatur rund um den Mund herum stärken und Deinen Mundschluss fördern.

### Erst einmal richtig kennenlernen....

Es ist klar, dass Du erst einmal genau wissen willst, wie Deine neue Spange funktioniert.

Natürlich hast Du schon festgestellt, dass in Deine Mundvorhofplatte (MVP) vorne drei kleine Löcher eingearbeitet sind. Dies hat einen bestimmten Grund:

Durch diese Löcher sollst Du ein etwa 15-20 cm langes Stück Zahnseide fädeln. Sobald Du Deine MVP in den Mundvorhof gelegt hast, sollst Du Deine Muskeln rund um den Mund herum anspannen und an der Zahnseide ziehen, ohne dabei die MVP zu verlieren. Dabei trainierst Du Deine Muskelpartie um den Mund herum (Musculus orbicularis oris) und Deine Lippenmuskeln. Wenn Du Deine MVP nachts trägst, verhindert sie ein Einlagern der Zunge zwischen den Frontzähnen, fördert Deine Nasenatmung und hilft, die nächtliche Mundatmung abzugewöhnen.



### Der Name hält, was er verspricht.....

Die Mundvorhofplatte ist Dein Partner. Pause machen darf Dein Partner nur tagsüber. Am Abend dient sie Dir als Trainingspartner für die oben beschriebenen Übungen.

### Hältst Du auch, was Du versprichst?

Deine MVP kann ihre Wirkung nur bringen, wenn Du regelmäßig mit ihr trainierst. Falls sie nachts anfänglich beim Schlafen herausfällt – nicht gleich aufgeben. Einfach bereits am Nachmittag zur Eingewöhnung 2-3 Stunden tragen, dann gewöhnt sich tagsüber die aktivere Muskulatur auch an die Mundvorhofplatte.

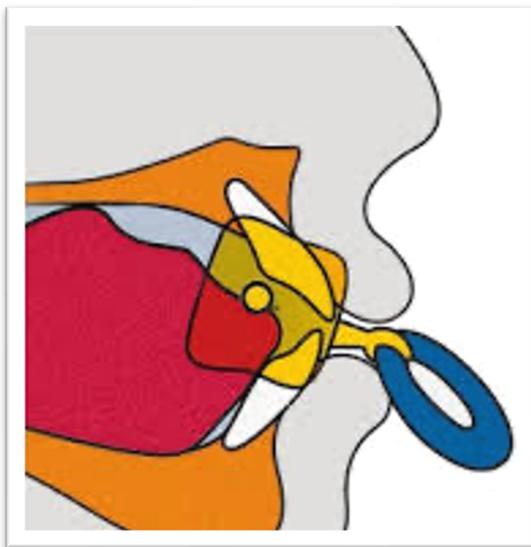


### Das muss drin sein: Super Pflege und eine tolle Box

Genau wie Deine Zähne will auch Deine **Mundvorhofplatte sehr gut geputzt** werden. Dafür nimmst Du am besten eine separate Zahnbürste und etwas Seife. Sollten sich einmal härtere Beläge gebildet haben, gönne` Deiner MVP ein sprudelndes Bad in einer aufgelösten Reinigungstablette.

Ihre Freizeit genießt die MVP besonders, wenn sie sich geputzt, trocken und luftig in einer Spangen-Box ausruhen kann. Sie wird von Hand in stundenlanger Arbeit extra für Dich angefertigt. Sie ist sehr wertvoll und sollte deshalb vor Beschädigungen geschützt werden.

P.S.: Es gibt viele verschiedene Arten an MVP's (siehe unten), links: Schematische Wirkung der MVP und Lagebeziehung im Mundvorhof



Jetzt drücken wir Dir die Daumen und wünschen Dir viel Erfolg!

*Dein Praxisteam Dr. Astrid Nebgen*