

## Test:

### Wie gut geht es meinem Kiefer?

Bitte beantworten Sie diese Fragen und zählen Sie anschließend die Ja-Antworten zusammen.

- 1 Können Sie Ihren Unterkiefer nicht vollständig bewegen und/oder den Mund nicht richtig öffnen?  
Ja  Nein
- 2 Schmerzt Ihr Ohr oder das Kiefergelenk direkt vorm Ohr?  
Ja  Nein
- 3 Hören Sie Knack- oder Reibegeräusche beim Essen oder Öffnen des Mundes?  
Ja  Nein
- 4 Leiden Sie manchmal oder dauerhaft unter Ohrgeräuschen?  
Ja  Nein
- 5 Knirschen Sie oder pressen Sie nachts oder in bestimmten Situationen die Zähne aufeinander?  
Ja  Nein
- 6 Quälen Sie regelmäßig Migräne oder Kopf- bzw. Gesichtsschmerzen – besonders morgens?  
Ja  Nein
- 7 Wachen Sie morgens mit verspannter Gesichtsmuskulatur auf? Ist außerdem Ihre Nacken- oder Schultermuskulatur verspannt?  
Ja  Nein
- 8 Ist Ihnen regelmäßig schwindelig?  
Ja  Nein
- 9 War Ihr Kiefer jemals blockiert?  
Ja  Nein
- 10 Können Sie einen deutlichen Verschleiß an den Eckzähnen feststellen?  
Ja  Nein

**Auswertung:** Wenn Sie mehr als drei Fragen mit Ja beantwortet haben und vor allem regelmäßig bzw. dauerhaft unter den abgefragten Beschwerden leiden, sollten Sie zu einem Spezialisten gehen (über [www.cmd-dachverband.de](http://www.cmd-dachverband.de)).