



Gentile paziente,

adesso che abbiamo le idee chiare sull'entità del tuo bruxismo diurno dobbiamo utilizzare **la rieducazione cognitivo comportamentale** per aiutarti a ritrovare una condizione muscolare più rilassata e fisiologica. La versione BruxApp **Rieducazione** servirà a questo proposito; ecco come devi impostarla:

- Per iPhone: vai su **MENU → IMPOSTAZIONI**
- Per Android: vai su **MENU → ALTRE FUNZIONI → IMPOSTAZIONI**
- Scorri la pagina verso il basso e seleziona **RIEDUCAZIONE**
- Puoi scegliere anche il numero di Alert da ricevere, in genere consigliamo 10 o 15:
vai in **"I TUOI ALERT" → ALERT DIURNO → Quanti alert desideri? imposta la tua frequenza.**

Adesso **BruxApp Rieducazione** è pronta per aiutarti **tramite i suoi Alert sonori**, a ristabilire **la posizione fisiologica di riposo della mandibola**, cioè quella della foto seguente:



Quando sentirai l'Alert sonoro, **non dovari più digitare alcun tasto** (come facevi con *l'Advanced*) ma semplicemente,

focalizzare subito l'attenzione all'area della tua bocca e:

- se hai i **denti in contatto**, staccare immediatamente il contatto tra i denti e rilassare la mandibola
- se hai i **muscoli masticatori** in tensione, muovere la mandibola a destra e sinistra per poi aprire grande la bocca cercando di distendere le fibre muscolari per poi rilassarle.

Stare in tensione muscolare non ti aiuterà ad essere migliore o a risolvere problemi, anzi ti provocherà altri problemi anche piuttosto seri.

**Il tuo "mantra" dovrà essere:
"Denti staccati e muscoli rilassati"**

Ti servirà un po' di tempo e pazienza ma è l'unica strada efficace per risolvere il problema perché... dipende tutto da te!

Potrai ripetere i periodi di 30 o 60 giorni o impostare la durata su "continuo" fin tanto che non avrai imparato a stare autonomamente nella posizione di riposo muscolare.

Alcuni pazienti, dopo un certo periodo di tempo, hanno una sorta di assuefazione all'Alert sonoro; se questo dovesse capitare è sufficiente cambiare il tipo di suoneria dell'Alert.