

## **Ćwiczenia żuchwy**

- opuszczanie i unoszenie żuchwy ku górze;
- wykonywanie ruchów poziomych, raz z wargami rozchylonymi, raz z zamkniętymi;
- ruchy dolnej szczęki do przodu i do tyłu;
- wykonywanie ruchów żucia; uczestniczą w nich dolna szczęka, wargi i policzki.