

Pemastian Pembukaan Rahang Mulut

Kebanyakan orang boleh membuka mulut dari 35 hingga 55 milimeter. Ini adalah bersamaan dengan kelebaran tiga jari. Terapi pembedahan atau radiasi di daerah kepala dan leher boleh mendatangkan masalah pembukaan rahang mulut. Pembukaan rahang mulut yang terhad dikenali sebagai **trismus**.

Jika anda tidak boleh membuka rahang mulut dengan luas, ini akan membawa kesukaran berikut:

- Masalah makan dan minum
- Masalah pertuturan
- Masalah pembersihan gigi dan mulut

Latihan-latihan untuk Rahang Mulut

Berikut adalah beberapa latihan yang boleh dilakukan untuk mengelakkan kemungkinan masalah trismus. Walaupun anda tidak ada masalah trismus, latihan-latihan ini harus dilakukan sebelum timbulnya kerumitan. Bila sudah menghadapi trismus, rawatan untuk menyembuhnya menjadi payah.

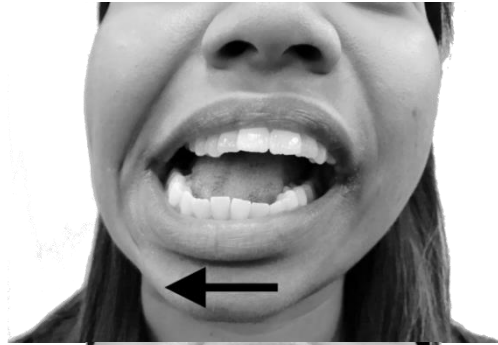
Anda harus cuba melakukan latihan-latihan ini **5 kali sehari**.

Regangan Rahang Mulut Secara Aktif



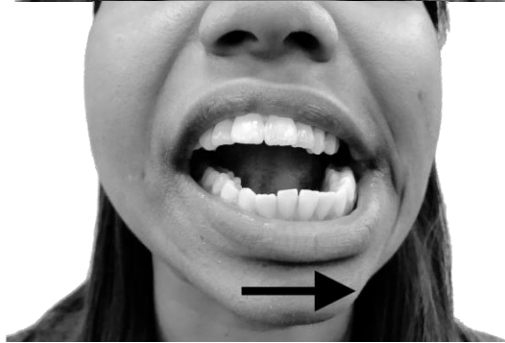
1. Buka mulut anda selebar-lebarnya sehingga anda merasa regangannya. Anda tidak seharusnya merasa sakit.

Tahan selama 5 saat.
Ulang 5 kali.



2. Gerakkan rahang mulut anda ke bahagian kanan muka.

Tahan selama 5 saat.
Ulang 5 kali.



3. Gerakkan rahang mulut anda ke bahagian kiri muka.

Tahan selama 5 saat.
Ulang 5 kali.

Regangan Rahang Mulut Secara Pasif



1. Letakkan ibu jari anda di gigi atas atau di gusi atas.
2. Letakkan jari tunjuk anda di gigi bawah atau di gusi bawah.
3. Biarkan mulut anda terbuka dengan jari-jari anda sehingga terasa regangan. Anda tidak seharusnya rasa kesakitan.

Tahan selama 5 saat.
Ulang 5 kali.

Jika anda baru menjalani **pembedahan**, harap beritahu doktor atau ahli terapi anda sebelum melakukan latihan-latihan ini.

Jika latihan-latihan ini menyebabkan **kesakitan atau kekebasan**, berhenti latihan-latihan ini dan beritahu doktor atau ahli terapi anda.