

Metodă de diminuare a severității episoadelor nocturne de bruxism, care constă în efectuarea a 3...6 cicluri de angrenări maximale repetate ale maxilarelor timp de 3 min, cu fiecare angrenare de 5 s, urmată de un repaus de 5 s, între cicluri se relaxează musculatura masticatoare și timp de 1...2 min se respiră liniștit cu ochii închiși și cu gura întredeschisă, totodată în timpul angrenării maxilarelor lobulii auriculari ai ambelor urechi se presează cu ajutorul unor clipsuri din silicon cu proeminențe pe suprafața interioară și se tracionează în direcție inferioară și posterio-inferioară.