मुखका मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायामहरू

Facial Strengthening Exercises

These exercises will help the strength and range of motion for your jaw, cheeks, lips and tongue. People with trouble speaking clearly, swallowing problems, or muscle weakness of the mouth may benefit from these exercises.

Do these exercises ______ times each day as directed by your doctor, nurse or therapist.

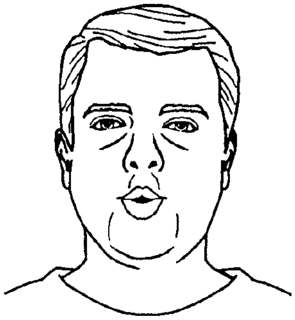
For some of the exercises, you will need a small flat wooden stick, like an ice cream bar stick or a tongue blade.

यी व्यायामहरूले तपाईंको बङ्गारा, गाला, ओठ र जबि्रोको मांसपेशीलाई बलियो बनाउन तथा तनिका चालको दायरा वृद्धि गर्न मद्दत गर्नेछन्। स्पष्ट बोल्न गाह्रो हुने, नलि्नमा समस्या भएका वा मुखको मांसपेशी कमजोर भएका व्यक्तहिरूलाई यी व्यायामहरूले फाइदा गर्न सक्छन्।

यी व्यायामहरू आफ्नो चकित्सिक, नर्स वा थेरापसि्टको नर्दिेशन अनुसार दनिको _______ पटक गर्नुहोस्।

यी मध्ये केही व्यायामहरू गर्न तपाईंलाई आइसक्रमि बार समात्ने सनि्का वा जबि्रो जाँच्दा प्रयोग गर्ने ब्लेड जस्ता काठको लाम्चो चेप्टो टुक्रा चाहनिछ।

❑ Pucker



1. Pucker your lips like you are going to give someone a kiss. Hold for 5 seconds.

2. Pucker your lips and move your pucker from one side to the other. Do not move your tongue. Repeat this 10 times.

3. Close you lips tightly and say “m…m…m”, then “p…p…p”, then “b…b…b”.

❑ ओठ चुच्चो पार्ने

1. आफ्नो ओठ कसैलाई चुम्बन गर्न लागे जस्तैगरी चुच्चो पार्नुहोस्। 5 सेकेण्डसम्म यस्तै गरराख्नुहोस्।

2. आफ्नो ओठलाई चुच्चो पार्नुहोस् र एक छेउबाट अर्को छेउमा सार्नुहोस्। आफ्नो जबि्रोलाई नहल्लाउनुहोस्। यसलाई 10 पटक दोहोर्याउनुहोस्।

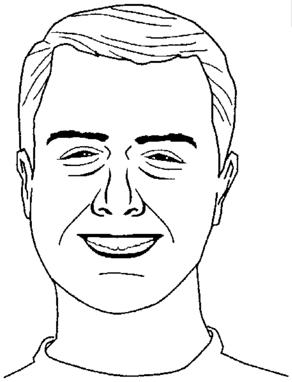
3. आफ्नो ओठलाई कसेर बन्द गर्नुहोस् र “एम… एम…एम”, अनि“पि…पि…पि”, अनि“बि… बि…बि” भन्नुहोस्।

4. For more lip closure practice, say “me…me…me”, “pe…pe…pe”, “be…be…be”.

4. ओठ बन्द गरेर थप अभ्यास गर्न “मि…मि…मि”, “पि…पि…पि”, “बि…बि…बि” भन्नुहोस्।

❑ Smile

1. Smile, showing your upper and lower teeth and gums. Clench your teeth gently. Do not squint your eyes. Hold for 5 seconds.
2. Pucker your lips then smile. Repeat this 10 times.

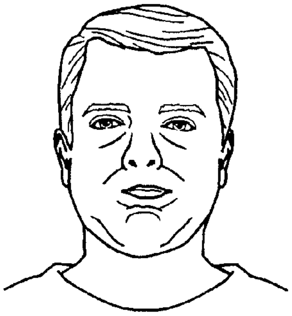


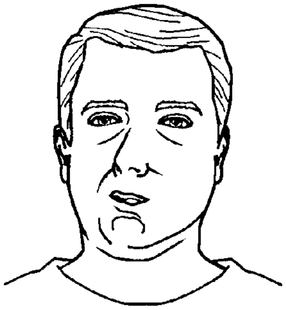
❑ मुस्कुराउने

1. आफ्नो माथिल्लो र तल्लो दाँत र गिजा देखाएर मुस्कुराउनुहोस्। आफ्ना दाँतलाई हल्का कस्नुहोस्। आँखा चिम्म नपार्नुहोस्। 5 सेकेण्डसम्म यस्तै गररिाख्नुहोस्।
2. आफ्नो ओठलाई चुच्चो पार्नुहोस् अनि मुस्कुराउनुहोस्। यसलाई 10 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

❑ Cheek Puff

1. Take in a deep breath and puff your cheeks out. Hold the air in your cheeks by tightly closing your lips together. Hold the air in your cheeks for 5 seconds.
2. Take in another deep breath and only hold air in your left cheek. Then switch and hold air only in your right cheek.



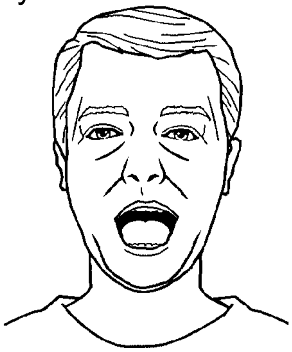


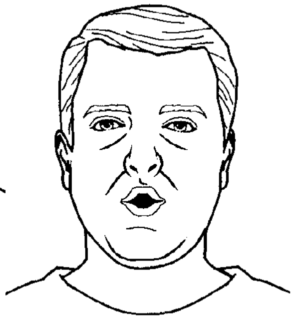
❑ गाला फुलाउने

1. गहिरो सास भित्र लिनुहोस् र आफ्नो गाला फुलाउनुहोस्। आफ्नो ओठलाई कसेर बन्द गरी गाला फुलाएर हावालाई आफ्नो मुख भित्र राख्नुहोस्। हावालाई 5 सेकेण्डसम्म आफ्नो मुखमा राख्नुहोस्।
2. फेरि गहिरो सास भित्र लिनुहोस् र यो पटक आफ्नो बायाँ गाला मात्र फुलाउनुहोस्। त्यसपछि हावालाई दायाँ गालामा लगेर दायाँ गाला फुलाउनुहोस्।

❑ “O” Exercise

1. Start with your jaw wide open and hide your teeth under your lips. Purse your lips in an “O” shape.
2. Repeat this 10 times.



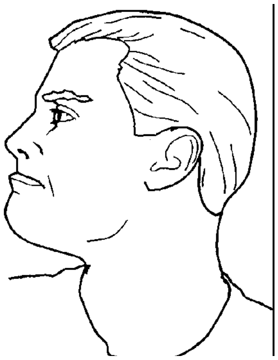


❑ “O” व्यायाम

1. आफ्ना दाँतलाई ओठ मुनि लुकाएर आँ गर्नुहोस्। आफ्नो ओठलाई खुम्चाएर "O" आकार बनाउनुहोस्।
2. यसलाई 10 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

❑ Lower Lip Lift

1. Lift your lower lip up as high as it will go as if you were pouting. Hold this for 5 to 10 seconds.
2. To work your neck, raise your head up and hold while you have your lip up.

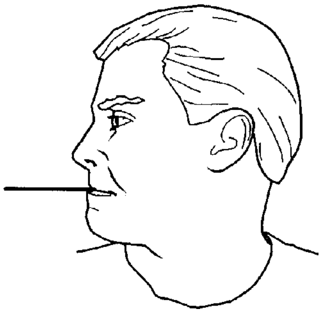


❑ तल्लो ओठ माथि उठाउने

1. ओठ लेप्र्याएको जस्तैगरी आफ्नो तल्लो ओठलाई सकेसम्म माथि उठाउनुहोस्। 5 देखि 10 सेकेण्डसम्म यस्तै गरराख्नुहोस्।
2. आफ्नो घाँटीको व्यायाम गर्न, आफ्नो तल्लो ओठलाई माथि उठाउँदै टाउकोलाई माथि लानुहोस् र एकछिन यसरी नै राख्नुहोस्।

❑ Lip Hold

1. Put a small flat stick or tongue blade between your lips.
2. Press only with your lips and hold the stick straight out from your mouth.
3. Hold the stick for 1 minute, or as long as you can.



❑ ओठले काठको टुक्रा अठ्याउने

1. आफ्नो ओठको बीचमा काठको सानो चेप्टो टुक्रा वा जिब्रो जाँच्दा प्रयोग गर्ने ब्लेड राख्नुहोस्।
2. काठको टुक्रालाई आफ्नो ओठले मात्र च्यापनुहोस् र आफ्नो मुखबाट सीधा बाहिर अड्याउनुहोस्।
3. काठको टुक्रालाई 1 मिनेट वा आफूले सकेजति समयसम्म अठ्याउनुहोस्।

❑ Straight Tongue Stretch

1. Open your mouth and stick your tongue straight out, as far as it will go.
2. Stretch it out as far as you can.

❑ जिब्रोलाई सीधा तन्काउने

1. आफ्नो मुख खोलेर जिब्रोलाई आफूले सकेजति दूरीसम्म सीधा बाहिर निकाल्नुहोस्।
2. जिब्रोलाई आफूले सकेजति तन्काउनुहोस्।

❑ Side Tongue Stretch

1. Stick your tongue out to the right side of your mouth. Stretch it to the right as far as you can for 10 seconds.

2. Stick your tongue out the left side of your mouth. Stretch it to the left as far as you can and hold it for 10 seconds.

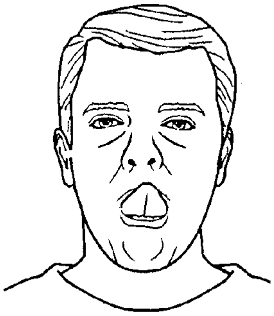
3. Stick your tongue out and move it quickly from side to side, being sure to touch the corner of your mouth on each side each time.

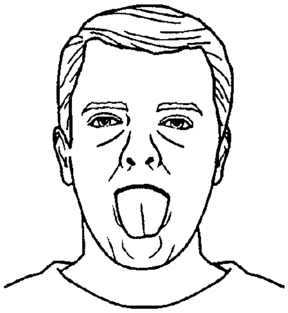
❑ जबि्रोलाई बाङ्गो तन्काउने

1. जबि्रोलाई आफ्नो मुखको दायाँ कुनाबाट बाहरि नकिाल्नुहोस्। जबि्रोलाई 10 सेकेण्डसम्म दायाँतरि आफूले सकेजति दूरीसम्म तन्काउनुहोस्।
2. जबि्रोलाई आफ्नो मुखको बायाँ कुनाबाट बाहरि नकिाल्नुहोस्। जबि्रोलाई बायाँतरि आफूले सकेजति दूरीसम्म तन्काउनुहोस् र 10 सेकेण्डसम्म तन्काइराख्नुहोस्।
3. जबि्रोलाई बाहरि नकिालेर प्रत्येक पटक आफ्नो मुखको कुनालाई छुँदै छटिो-छटिो एक कुनाबाट अर्को कुनामा हल्लाउनुहोस्।

❑ Up and Down Tongue Stretch

1. Open your mouth and stick your tongue out and down toward your chin. Stretch your tongue down and hold for 10 seconds.
2. Open your mouth and stick your tongue up toward your nose. Stretch your tongue up and hold for 10 seconds.





❑ जबि्रोलाई माथि र तल तन्काउने

1. आफ्नो मुख खोलेर जबि्रो बाहरि नकिाल्नुहोस् र जबि्रोलाई आफ्नो च्यापुतरि तन्काउनुहोस्। जबि्रोलाई जतसिक्दो तल तन्काउनुहोस् र 10 सेकेण्डसम्म तन्काइराख्नुहोस्।
2. आफ्नो मुख खोलेर जबि्रो बाहरि नकिाल्नुहोस् र जबि्रोलाई आफ्नो नाकतरि तन्काउनुहोस्। जबि्रोलाई जतसिक्दो माथि तन्काउनुहोस् र 10 सेकेण्डसम्म तन्काइराख्नुहोस्।

❑ Tongue Sweep

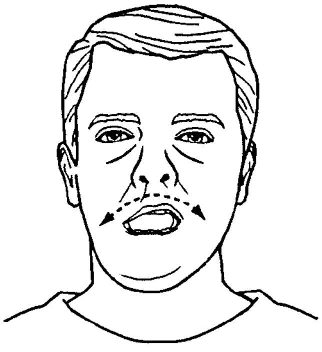
1. Slide your tongue along the outside of your teeth and gums, making circles in your mouth. Start at the top and sweep all the way around the top teeth and gums.
2. Then switch and sweep all the way around the bottom teeth and gums.

❑ जब्रिो रगड्ने

1. आफ्नो जब्रिोले दाँत र गजिाको बाहरिी भागमा छोएर मुखमा गोलाकारमा घुमाउनुहोस्। माथबिाट सुरू गर्नुहोस् र जब्रिोले माथपिट्टीको दाँत र गजिाको सम्पूर्ण बाहरिी भागलाई छुँदै जब्रिोलाई घुमाउनुहोस्।
2. त्यसपछ जिब्रिोलाई तल लानुहोस् र तलपट्टीको दाँत र गजिाको सम्पूर्ण बाहरिी भागलाई छुँदै जब्रिोलाई घुमाउनुहोस्।

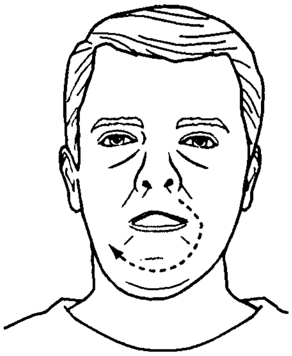
❑ Teeth Sweep

1. Touch the tip of your tongue to the biting surface of your upper front teeth.
2. Slide your tongue tip along your tooth line to the far right and hold for 5 seconds.
3. Then slide your tongue along your tooth line to the far left and hold for 5 seconds.
4. Now repeat along the biting surfaces of your bottom teeth.



❑ दाँत रगड्ने

1. आफ्नो जब्रिोको टुप्पोले आफ्नो माथल्लिो अगाडकिो दाँतको टोक्ने सतहमा छुनुहोस्।
2. आफ्नो जब्रिोको टुप्पोले दाँतको रेखालाई छुँदै दायाँ छेउसम्म लानुहोस् र 5 सेकेण्डसम्म त्यहीँ राख्नुहोस्।
3. त्यसपछ आफ्नो जब्रिोको टुप्पोले दाँतको रेखालाई छुँदै बायाँ छेउसम्म लानुहोस् र 5 सेकेण्डसम्म त्यहीँ राख्नुहोस्।
4. अब आफ्नो तल्लो दाँतको टोक्ने सतहमा छोएर दोहोर्याउनुहोस्।



❑ Lick Your Lips

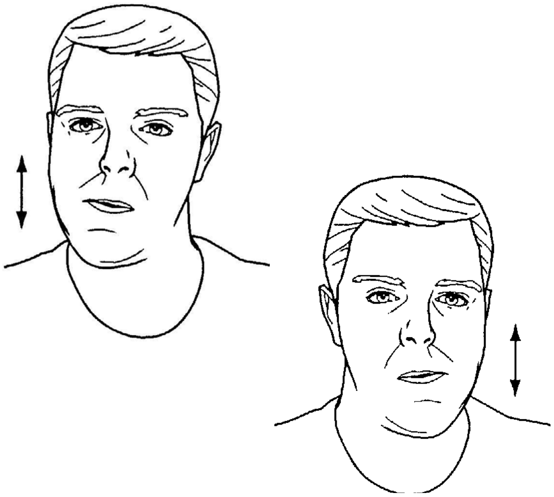
1. Use the tip of your tongue and raise and lower it as you lick your lips.
2. Repeat this 10 times.

❑ आफ्नो ओठलाई चाट्ने

1. जब्रिोको टुप्पोले आफ्नो ओठलाई चाट्दै मुखको एक कुना देख अिर्को कुनासम्म घुमाउनुहोस्।
2. यसलाई 10 पटक दोहोर्याउनुहोस्।

❑ Tongue in Cheek Push

1. Push your tongue against the inside of your right cheek and move it up and down. Repeat this 10 times.
2. Now do the same on the left cheek.

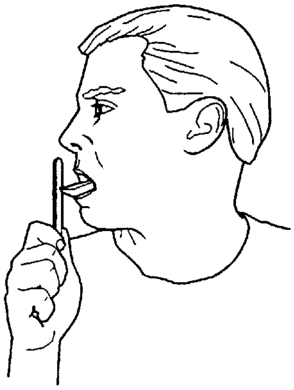


❑ जिब्रोले गाला धकेल्ने

1. जिब्रोले आफ्नो दायाँ गालोलाई धकेलेर जिब्रोलाई तल माथि सार्नुहोस्। यसलाई 10 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।
2. अब बायाँ गालोमा पनि त्यस्तै गर्नुहोस्।

3. Push your tongue against the inside of your right cheek. Put your finger on the outside of your cheek and push back against your tongue. Hold for 5 seconds.
4. Now do the same on the left cheek.

3. जिब्रोले आफ्नो दायाँ गालोलाई धकेल्नुहोस्। आफ्नो औंलाले दायाँ गालोको बाहिरी भागमा छोएर जिब्रोलाई भित्रतिर थिच्नुहोस्। 5 सेकेण्डसम्म यस्तै गरिराख्नुहोस्।
4. अब बायाँ गालोमा पनि त्यस्तै गर्नुहोस्।



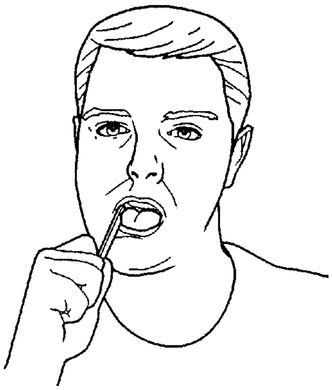
❑ Tongue Blade

1. Stick your tongue out straight. Press your tongue tip out against a flat wooden stick, tongue blade or plastic spoon 2 or 3 times. Now press the stick in while you push you tongue tip out against the stick. Hold this for 10 seconds.

❑ जिब्रोले ब्लेडमा छुने

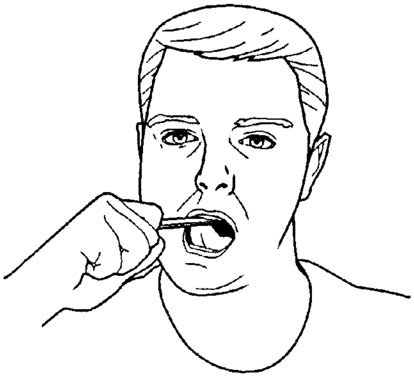
1. आफ्नो जिब्रोलाई सीधा बाहिर निकाल्नुहोस्। आफ्नो जिब्रोको टुप्पोले काठको सानो चेप्टो टुक्रा, जिब्रो जाँच्दा प्रयोग गर्ने ब्लेड वा प्लास्टिकको चम्चामा 2 देखि 3 पटक थिच्नुहोस्। अब आफ्नो जिब्रोको टुप्पोले काठको टुक्रालाई बाहिर धकेल्दै सोही समयमा काठको टुक्रालाई हातले भित्रतिर धकेल्नुहोस्। 10 सेकेण्डसम्म यस्तै गरिराख्नुहोस्।

2. Put the stick against one side of your tongue. Push the side of your tongue against the stick while you push the stick in. Hold for 10 seconds. Repeat on the other side of your tongue.



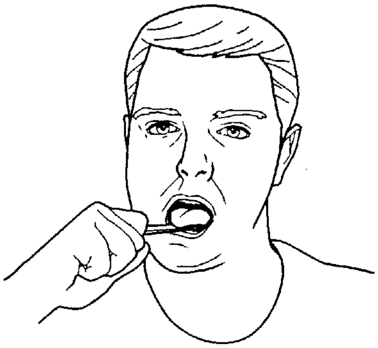
2. काठको टुक्रालाई जिब्रोको एक छेउमा राख्नुहोस्। जिब्रोको उक्त छेउले काठको टुक्रालाई धकेल्दै सोही समयमा काठको टुक्रालाई हातले भित्रतिर धकेल्नुहोस्। आफ्नो जिब्रोको अर्को छेउमा पनि यस्तै गर्नुहोस्।

3. Place the stick on top of your tongue tip. Press your tongue up against the stick as you push down on the stick. Hold for 10 seconds.



3. काठको टुक्रालाई आफ्नो जिब्रोको टुप्पोको माथिपट्टी राख्नुहोस्। जिब्रोले काठको टुक्रालाई माथि धकेल्दै सोही समयमा काठको टुक्रालाई हातले तलतिर धकेल्नुहोस्। 10 सेकेण्डसम्म यस्तै गरिराख्नुहोस्।

4. Then place the stick under your tongue tip and push down against the stick while you push up on the stick. Hold this for 10 seconds.



4. त्यसपछि काठको टुक्रालाई आफ्नो जिब्रोको टुप्पोको मुनि राख्नुहोस् र जिब्रोले काठको टुक्रालाई तलतिर धकेल्दै सोही समयमा काठको टुक्रालाई हातले माथितिर धकेल्नुहोस्। 10 सेकेण्डसम्म यस्तै गरिराख्नुहोस्।

© 2013 - July 7, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.