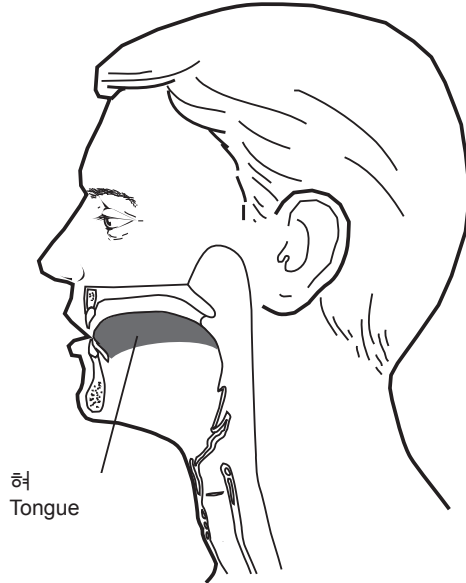


혀 기반 근육 강화 운동

Tongue Base Strengthening Exercises

The base of your tongue is key in making pressure to help you swallow. These exercises will strengthen and improve the movement of your tongue base. These exercises can help some people with swallowing problems.

- These exercises typically should not be done with any food in your mouth.
- Do these exercises _____ times each day as directed by your speech therapist or doctor.



혀의 아랫부분은 삼키는 동작에 필요한 압력을 가할 때 매우 중요합니다. 아래의 운동은 혀 기반 근육의 움직임을 강화하고 개선하는 데 도움이 됩니다. 삼키는 데 어려움을 겪는 환자는 이 운동을 통해 도움을 받을 수 있습니다.

- 이 운동은 일반적으로 입속에 음식이 없는 상태로 해야 합니다.
- 이와 같은 운동을 언어 치료사 또는 의사가 지시하는 대로 매일 _____ 회씩 합니다.

Exercises

□ Masako Maneuver

Place the tip of your tongue between your front teeth or gums. Hold gently and swallow, keeping your tongue between your teeth or gums. It may feel awkward to swallow, but this will strengthen muscles in your throat.

Repeat _____ times.

□ Gauze Exercise

Place a rolled piece of gauze between your front teeth. Gently hold the gauze in place and swallow.

Repeat _____ times.

운동

□ 마사코법(Masako maneuver)

혀끝을 앞니 또는 잇몸 사이에 위치시킵니다. 살짝 힘을 주어 혀를 고정하고 침을 삼키되, 치아나 잇몸 사이의 위치에서 움직이지 않습니다. 침을 삼킬 때 어색한 느낌이 들 수 있으나, 이렇게 하면 목구멍 근육을 강화하는 데 도움이 됩니다.

_____ 회 반복합니다.

□ 거즈 천 운동

거즈 천 조각을 돌돌 말아 앞니 사이에 끼웁니다. 살짝 힘을 주어 거즈를 제자리에 고정하고 침을 삼킵니다.

_____ 회 반복합니다.

Effortful Swallow

Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very hard.

Repeat _____ times.

Gargle Exercise

Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release.

Repeat _____ times.

Tongue Pull-Back

Stick your tongue straight out and then pull it as far back in your mouth as you can. Hold for 2 seconds.

Repeat _____ times.

Yawn

Yawn and hold your mouth open as wide as you can for 1 second.

Repeat _____ times.

힘들여 삼키기

입과 목 근육에 힘을 잔뜩 주어 조인 상태로 침을 삼킵니다.

_____회 반복합니다.

가글 운동

혀를 가능한 입 뒤쪽으로 멀리 당깁니다. 힘주어 가글하는 시늉을 한 다음 힘을 뺍니다.

_____회 반복합니다.

혀를 뒤로 당기기

혀를 앞으로 내밀었다가 최대한 입 속으로 당깁니다. 이 자세를 2초간 유지합니다.

_____회 반복합니다.

하품하기

하품을 하면서 입을 가능한 최대한 크게 벌려 그 상태로 1초간 유지합니다.

_____회 반복합니다.