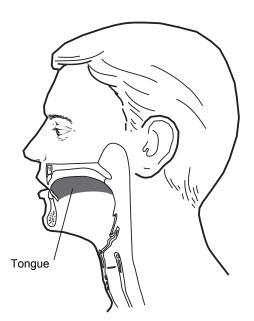
# Bài Tập Tăng Cường Cuống Lưỡi

## **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.



Cuống lưỡi là phần quan trọng tạo ra áp lực để nuốt. Bài tập này sẽ tăng cường và cải thiện cử động của cuống lưỡi. Bài tập này có thể giúp một số người gắp vấn đề khi nuốt.

- Bài tập này thường được thực hiện khi không có thức ăn trong miệng.
- Hãy thực hiện bài tập này \_\_\_\_\_ lần mỗi ngày theo chỉ dẫn của chuyên gia trị liệu khuyết tật ngôn ngữ hay bác sĩ.

#### **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.

## Bài Tập

## ☐ Bài Tập Cử Động Kiểu Masako

Đưa đầu lưỡi vào giữa răng trước hoặc nướu răng. Giữ nhẹ và nuốt, giữ cho lưỡi quý vị ở giữa răng hoặc nướu răng. Có thể sẽ có cảm giác hơi kỳ khi nuốt nhưng cách này sẽ tăng cường cơ trong cổ hong quý vi.

Hãy lặp lại \_\_\_\_\_ lần.

## □ Bài Tập Bằng Gạc

Đặt một đoạn gạc cuộn vào giữa răng trước của quý vị. Giữ nhẹ gạc ở nguyên vi trí rồi nuốt.

Hãy lặp lại \_\_\_\_\_ lần.

Effortful Swallow	Cố Nuốt
Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very hard.	Vừa nuốt nước bọt vừa nghiến toàn bộ cơ miệng và cổ thật mạnh.
Repeat times.	Hãy lặp lại lần.
Gargle Exercise	Bài Tập Bằng Thuốc Súc Miệng
Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release.	Rụt lưỡi lại hết mức có thể trong họng. Làm động tác như súc miệng thật mạnh rồi nhả ra.
Repeat times.	Hãy lặp lại lần.
Tongue Pull-Back	Kéo Lưỡi Thụt Về Sau
Stick your tongue straight out and then pull it as far back in your mouth as you can. Hold for 2 seconds.	Duỗi thẳng lưỡi ra rồi kéo thụt lại hết mức có thể sâu trong miệng. Giữ nguyêr trong 2 giây.
Repeat times.	Hãy lặp lại lần.
Yawn	Ngáp
Yawn and hold your mouth open as wide as you can for 1 second.	Ngáp và giữ miệng mở rộng hết mức có thể trong 1 giây.
Repeat times.	Hãy lặp lại lần.

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.

<sup>© 2013 -</sup> June 9, 2017, Health Information Translations.