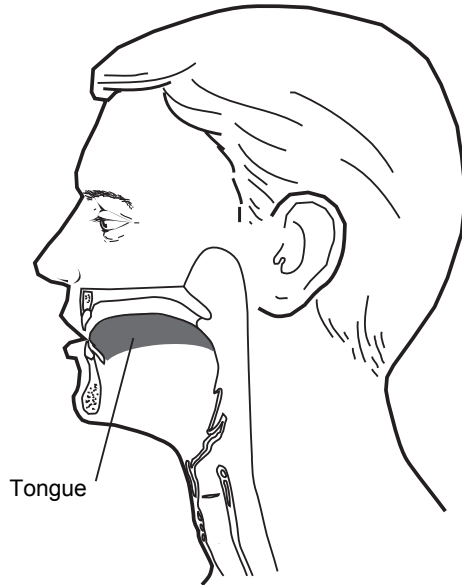


Bài Tập Tăng Cường Cường Lưỡi

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.



Cường lưỡi là phần quan trọng tạo ra áp lực để nuốt. Bài tập này sẽ tăng cường và cải thiện cử động của cường lưỡi. Bài tập này có thể giúp một số người gặp 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 họng quý vị.

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 vị trí rồi nuốt.

Hãy lặp lại _____ lần.

☐ 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.

☐ Cố Nuốt

Vừa nuốt nước bọt vừa nghiến toàn bộ cơ miệng và cổ thật mạnh.

Hãy lặp lại _____ lần.

☐ Bài Tập Bằng Thuốc Súc Miệng

Rút lưỡi lại hết mức có thể trong họng. Làm động tác như súc miệng thật mạnh rồi nhổ ra.

Hãy lặp lại _____ lần.

☐ Kéo Lưỡi Thụt Về Sau

Duỗi thẳng lưỡi ra rồi kéo thụt lại hết mức có thể sâu trong miệng. Giữ nguyên trong 2 giây.

Hãy lặp lại _____ lần.

☐ Ngáp

Ngáp và giữ miệng mở rộng hết mức có thể trong 1 giây.

Hãy lặp lại _____ lần.