

चेहरे को कसने और मज़बूत करने वाले व्यायाम

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.

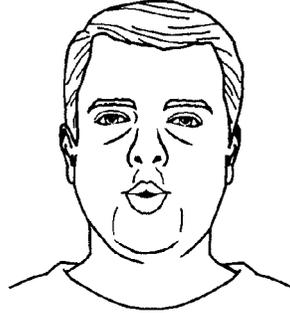
ये व्यायाम आपके जबड़े, गालो, होठों और जीभ को मज़बूत बनाने में सहायता प्रदान करेंगे। बोलने में परेशानी, नगिलने में समस्या या मुंह के मसल्स (स्नायु) की कमज़ोरी को दूर करने में ये व्यायाम काफ़ी लाभदायक है।

इन व्यायामों को हर दिन _____ बार अपने डॉक्टर, नर्स या थेरेपिस्ट के निर्देशों अनुसार करें।

कुछ प्रकार के व्यायामों के लिए आपको आइस्क्रीम बार स्टिक या टंग ब्लेड जैसे लकड़ी के छोटे सपाट टुकड़ों की ज़रूरत पड़ेगी।

□ 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 your lips tightly and say "m...m...m", then "p...p...p", then "b...b...b".

□ पुकर

1. अपने होठों को इस तरह करें जैसे किसी को चुंबन (कसि) करते समय कथिा जाता है। 5 सेकंड तक रुके रहे।

2. अपने होठों को दबाएँ और अपने पुकार को एक ओर से दूसरी ओर ले जाएँ। अपनी जीभ को न हलियाएँ। इसे 10 बार दोहराएँ।

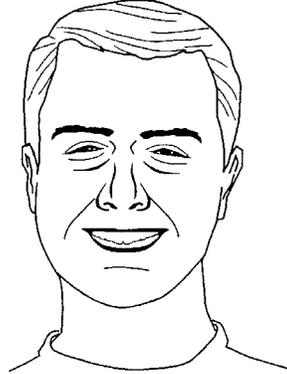
3. अपने होठों को सख्ती से बंद कर लें और "एम...एम...एम", उसके बाद "बी... बी... बी" का उच्चारण करें।

4. For more lip closure practice, say "me... me...me", "pe...pe...pe", "be... be...be".

4. होंठों के अधिक अभ्यास के लिए "मी... मी... मी...", "पी... पी... पी...", "बी... बी... बी..." का उच्चारण करें।

☐ 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.

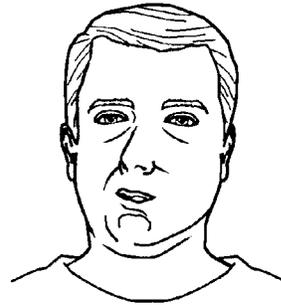
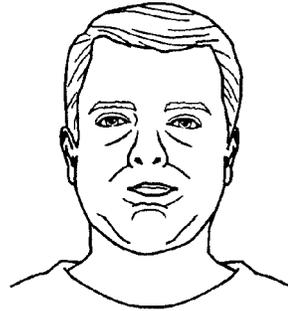


☐ स्माइल

1. ऊपर व नीचे के दांतों और मसूड़ों को दिखाते हुए मुस्कुराएँ। अपने दांतों को अच्छे से भींचें। अपनी आँखों को तरिछा न करें। 5 सेकंड तक रुके रहें।
2. अपने होंठों को दबाएँ और इसके बाद मुस्कुराएँ। इसे 10 बार दोहराएँ।

☐ 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.

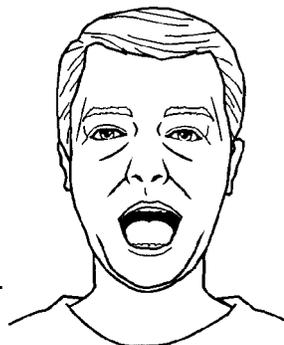


☐ चीक पफ़

1. गहरी सांस ले और अपने गालों को फुला लें। अपने होंठों को मज़बूती से बंद करके अपने गालों में हवा को रोके रहें। अपने गालों में हवा को 5 सेकंड तक रोके रहें।
2. एक और गहरी सांस ले और हवा को अपने बाएँ गाल में रोके रहें। अपने गालों में हवा को रोके रहें। इसके बाद यही क्रिया दूसरे गाल के साथ भी करें।

☐ "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.



☐ "ओ" व्यायाम

1. अपने जबड़ों को खोल लें और दांतों को होंठों के पीछे छुपा दें। अपने होंठों को "ओ" आकार में कर लें।
2. इसे 10 बार दोहराएँ।

□ 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.

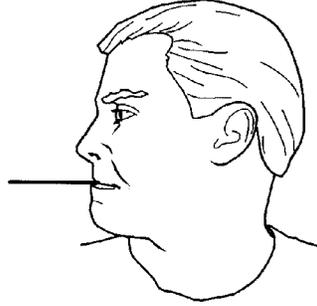


□ लोवर लपि लफिट

1. अपने नचिले होठ को जतिना हो सके उतना ऊपर ले जाएं। जैसे कर्सेल्फी लेते समय पाउट बनाया जाता है। इस क्रिया को 5 से 10 सेकंड तक रोके रहे।
2. अपने गले के लिए, होठ को ऊपर कएि हुए सरि को ऊपर उठाएं।

□ 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.

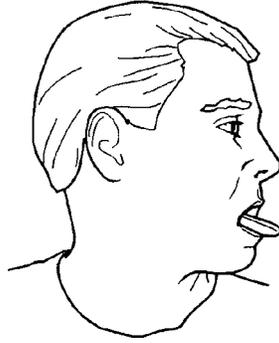


□ लपि होल्ड

1. अपने होठों के बीच लकड़ी का छोटा टुकड़ा या टंग ब्लेड रखें।
2. केवल अपने होठों से दबाएँ और लकड़ी के टुकड़े को मुंह के बाहर रखें।
3. लकड़ी के टुकड़े को 1 मिनट या फरि जतिना हो सके उतनी देर रोक कर रखें।

□ 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.



□ स्ट्रेट टंग स्ट्रेच

1. अपना मुंह खोलें और जतिना बाहर नकिले उतनी बाहर अपनी जीभ जाने दें।
2. जतिना हो सके अपनी जीभ को उतना बाहर नकिले।

□ 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.



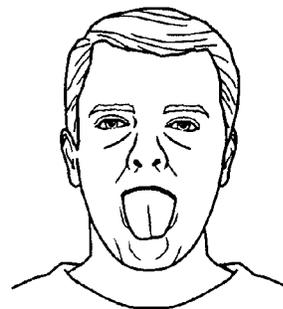
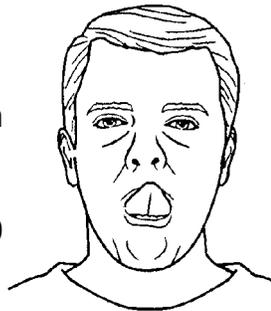
3. Stick your tongue out and move it quickly from side to side, being sure to touch the corner of your mouth on each side each time.

□ साइड टंग स्ट्रेच

1. अपनी जीभ को मुंह की दाईं ओर से बाहर निकालें। जतिना हो सके उतना अपनी जीभ को दाईं ओर निकालें और 10 सेकंड तक रोके रहें।
2. अपनी जीभ को मुंह की बाईं ओर से बाहर निकालें। जतिना हो सके उतना अपनी जीभ को बाईं ओर निकालें और 10 सेकंड तक रोके रहें।
3. अपनी जीभ को बाहर निकालें और उसे इस साइड से उस साइड जल्दी-जल्दी घुमाएं। घुमाते समय इस बात का ध्यान रखें कि आपकी जीभ हर बार जीभ के कोनों को स्पर्श करती जाए।

□ 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.



□ अप एंड डाउन टंग स्ट्रेच

1. अपना मुंह खोले और अपनी जीभ को बाहर निकालें और ठोड़ी (चनि) की ओर नीचे ले जाएं। अपनी जीभ को नीचे ले जाएं और इसे 10 सेकंड तक रोके रहें।
2. अपना मुंह खोले और अपनी जीभ को बाहर निकालें और नाक की ओर ऊपर ले जाएं। अपनी जीभ को ऊपर ले जाएं और इसे 10 सेकंड तक रोके रहें।

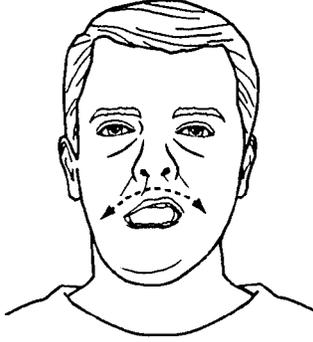
□ Tongue Sweep

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.



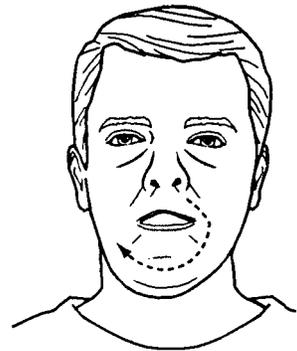
□ Teeth Sweep

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.



□ 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.



□ टंग स्वीप

1. अपने दांतों और मसूड़ों के बाहर भाग में जीभ को गोल (सर्कल बनाकर) घुमाएं। ऊपरी भाग से शुरू करें और ऊपर के दांत और मसूड़ों पर से जीभ को घुमाएं।
2. इसके बाद नीचले भाग से शुरू करें और नीचे के दांत और मसूड़ों पर से जीभ को घुमाएं।

□ टीथ स्वीप

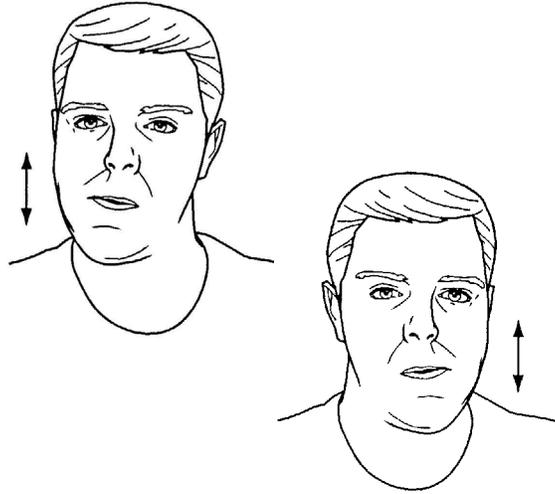
1. अपनी जीभ के अगले सरि से आगे के ऊपरी दांत के काटने वाले सतह को छुएं।
2. अपनी जीभ के अगले सरि को अपने दांतों (टूथ लाइन) के कनारे एकदम दाईं ओर तक घुमाएं और इसे 5 सेकंड तक रोके रखें।
3. इसके बाद अपनी जीभ के अगले सरि को अपने दांतों (टूथ लाइन) के कनारे एकदम बाईं ओर तक घुमाएं और इसे 5 सेकंड तक रोके रखें।
4. यही क्रिया अब नचिले दांतों के काटने वाले सतह के कनारे दोहराएं।

□ लकि योर लप्स

1. अपनी जीभ के अगले सरि का उपयोग करें और जैसे आप अपने होंठों को लकि करते हैं वैसे ही इसे ऊपर-नीचे करें।
2. इसे 10 बार दोहराएं।

□ 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.



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.



□ टंग इन चेक पुश

1. अपनी जीभ को अपने दाएं गाल के अंदर जाने दें और इसे ऊपर-नीचे करें। इसे 10 बार दोहराएं।
2. यही क्रिया अपने बाएं गाल के साथ भी दोहराएं।

3. अपनी जीभ को अपने दाएं गाल के अंदर जाने दें। अपनी ऊँगली को अपने गाल के बाहरी सतह पर रखें और जीभ के विपरीत धक्का दें। इसे 5 सेकंड तक रोके रहें।
4. यही क्रिया अपने बाएं गाल के साथ भी दोहराएं।

□ 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.



□ टंग ब्लेड

1. अपनी जीभ बाहर निकालें। अपनी जीभ के अगले सिरि को लकड़ी के सपाट टुकड़े (स्टिक), टंग ब्लेड या प्लास्टिक के चम्मच पर 2 या 3 बार दबाएँ। स्टिक पर अपनी जीभ को धकेलते समय स्टिक को दबाएँ। इसे 10 सेकंड तक रोके रहें।

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. स्टिक को अपनी जीभ के एक साइड पर रखें। स्टिक को अंदर डालते समय अपनी जीभ के साइड को स्टिक पर धकेलें। यही क्रिया अपनी जीभ के दूसरे साइड के साथ भी करें।

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. स्टिक को अपनी जीभ के अगले सरि पर रखें। स्टिक को नीचे की ओर धकेलते समय अपने जीभ को ऊपर की ओर स्टिक पर दबाएँ। इसे 10 सेकंड तक रोके रहें।

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. इसके बाद स्टिक को अपनी जीभ के नीचे रखें और जीभ को ऊपर की ओर धकेलते समय स्टिक को नीचे की ओर धकेलें। इसे 10 सेकंड तक रोके रहें।