

안면 강화 운동

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.

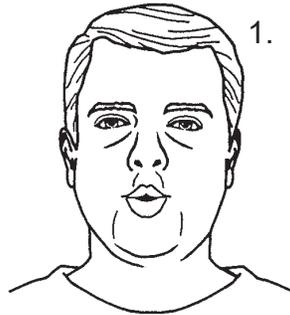
다음 운동은 턱, 볼, 입술과 혀를 강화하고 움직임의 범위를 늘려주는 효과가 있습니다. 발음이 불분명하거나 삼킬 때 문제가 있는 경우, 또는 입 주변 근육이 약화된 환자가 이러한 운동을 하면 유익합니다.

이와 같은 운동을 의사, 간호사 또는 치료사가 지시하는 대로 매일 _____ 회씩 실시합니다.

운동 중에는 작은 크기의 편평한 나무 막대 (예: 아이스크림 막대 등)나 텅 블레이드 (tongue blade)를 사용해야 하는 것도 있습니다.

□ Pucker

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



□ 오므리기

1. 누군가에게 뽀뽀할 때와 같이 입술을 오므립니다. 이 자세를 5초간 유지합니다.

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



2. 입술을 오므린 다음 오므린 방향을 한쪽에서 다른 쪽으로 옮깁니다. 혀를 움직이지 마십시오. 이 동작을 10회 반복합니다.

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

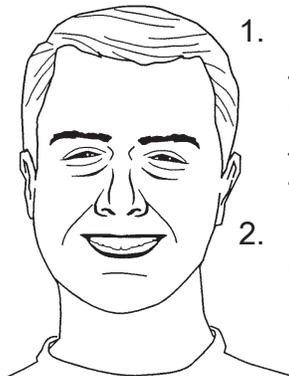
3. 입술을 꼭 다물고 "음...음...음...", 다음으로 "표...표...표...", 그리고 "버...버...버..."와 같은 소리를 냅니다.

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

4. 입술 다물기 연습을 더 하려면 “미...미...미...”, “피...피...피...”, “비...비...비...”와 같은 소리를 냅니다.

□ 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.



□ 미소 짓기

1. 미소를 짓되 위아래 치아와 잇몸이 보이도록 활짝 웃습니다. 치아를 살짝 앙다룹니다. 눈을 가늘게 뜨지 마십시오. 이 자세를 5초간 유지합니다.
2. 입술을 오므렸다가 미소를 짓습니다. 이 동작을 10회 반복합니다.

□ 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.



□ 볼 부풀리기

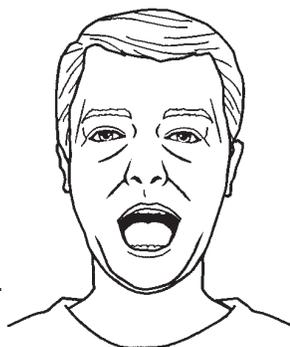
1. 숨을 깊이 들이마신 다음 볼을 한껏 부풀립니다. 입술을 꼭 다물어 양 볼에 공기를 담은 상태로 유지합니다. 양 볼에 공기를 담고 5초간 그 자세를 유지합니다.
2. 다시 한 번 숨을 깊이 들이쉬고 왼쪽 볼에만 공기를 넣어



부풀립니다. 그런 다음 방향을 바꿔 오른쪽 볼에만 공기를 넣어 부풀립니다.

□ “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.



□ “오(O)” 운동

1. 우선 입을 크게 벌린 다음 치아가 보이지 않게 입술로 가립니다. 입술을 오므려 “오(O)” 모양으로 만듭니다.
2. 이 동작을 10회 반복합니다.



□ 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.

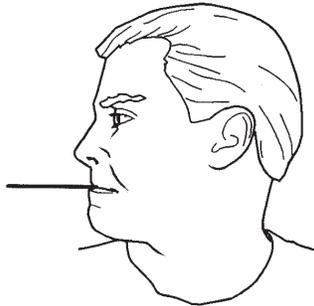


□ 아랫입술 들어올리기

1. 아랫입술을 가능한 높이 들어올립니다. 입을 쪽 내미는 것 같이 하면 됩니다. 이 자세를 5~10초간 유지합니다.
2. 목 운동을 하려면 입술을 위로 끌어올렸을 때 고개를 들고 그 상태를 유지합니다.

□ 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.



□ 입술로 잡기

1. 작고 편평한 나무 막대나 텅 블레이드를 위아래 입술 사이에 끼웁니다.
2. 입술로만 막대를 누르고 막대가 입에서 곧게 뻗어 나온 상태로 고정합니다.
3. 막대를 1분간, 또는 할 수 있는 만큼 오래 잡아둡니다.

□ 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.

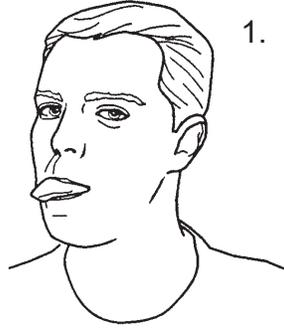


□ 정면 혀 스트레칭

1. 입을 열고 혀를 앞으로 가능한 쪽 내밉니다.
2. 가능한 멀리 까지 혀를 내밀어 보십시오.

□ 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.

□ 측면 혀 스트레칭

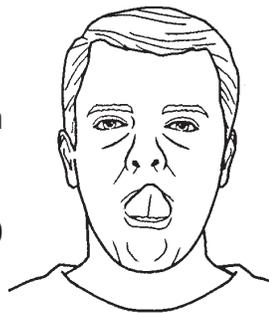
1. 혀를 입 오른쪽으로 내밀니다. 오른쪽으로 가능한 멀리 까지 내밀어 10초간 그 상태로 유지합니다.

2. 혀를 입 왼쪽으로 내밀니다. 왼쪽으로 가능한 멀리 까지 내밀어 10초간 그 상태로 유지합니다.

3. 혀를 내밀어 양쪽 옆으로 빠르게 왔다 갔다 합니다. 매번 양쪽 옆을 오고 갈 때마다 혀가 입가에 닿아야 합니다.

□ 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.



□ 위아래 혀 스트레칭

1. 입을 열고 혀를 내밀어 턱 쪽으로 내립니다. 혀를 아래로 길게 늘린 상태로 10초간 유지합니다.
2. 입을 열고 혀를 내밀어 코 쪽으로 올립니다. 혀를 위로 길게 늘린 상태로 10초간 유지합니다.

□ 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.



□ 혀로 쓸기

1. 혀로 치아 바깥쪽과 잇몸을 따라 쓸며 입안에서 원을 그립니다. 입천장에서 시작해 윗니와 잇몸 주변까지 빠짐없이 쓸어줍니다.
2. 그런 다음 방향을 바꿔 아랫니와 잇몸 주변을 빠짐없이 쓸어줍니다.

□ 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.

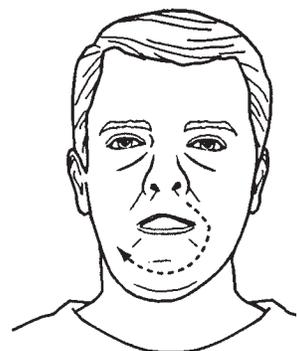


□ 치아 쓸기

1. 혀끝으로 위쪽 앞니의 깨무는 부분을 살짝 건드립니다.
2. 치아 선을 따라 혀끝을 움직여 오른쪽 끝까지 간 다음 5초간 그 상태를 유지합니다.
3. 그다음 치아 선을 따라 혀를 움직여 왼쪽 끝까지 간 다음 5초간 그 상태를 유지합니다.
4. 아랫니 끝을 따라 이 동작을 반복합니다.

□ 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.

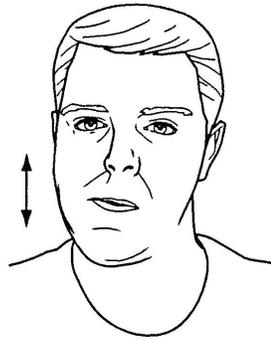


□ 입술 핥기

1. 혀끝을 사용하여 혀를 위아래로 올렸다 내려서 입술을 핥습니다.
2. 이 동작을 10회 반복합니다.

□ 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.



□ 혀로 볼 밀기

1. 혀로 오른쪽 볼 안쪽을 밀어 위아래로 움직입니다. 이 동작을 10회 반복합니다.
2. 왼쪽 볼에도 같은 동작을 합니다.

3. 혀로 오른쪽 볼 안쪽을 밀습니다. 볼 바깥에 손가락을 대고 혀에 반대 방향으로 밀습니다. 이 자세를 5초간 유지합니다.
4. 왼쪽 볼에도 같은 동작을 합니다.

□ 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.



□ 텅 블레이드

1. 혀를 똑바로 앞을 향해 내밀습니다. 혀끝을 편평한 나무 막대에, 텅 블레이드 또는 플라스틱 숟가락에 대고 2, 3 번 누릅니다. 혀끝으로 막대를 미는 동안 막대를 누릅니다. 이 자세를 10초간 유지합니다.

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. 막대를 혀의 한쪽 면에 댍니다. 막대를 밀어 누르면서 혀 표면을 막대에 대고 누릅니다. 이 자세를 10초간 유지합니다. 혀 반대편으로 같은 동작을 반복합니다.

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. 막대를 혀끝 위에 댍니다. 막대를 누르면서 혀를 막대에 대고 위로 밀어 올립니다. 이 상태로 10초간 유지합니다.

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. 그런 다음 막대를 혀끝 아래에 대고 막대를 밀어 올리면서 혀로는 막대를 내리 누릅니다. 이 자세를 10초간 유지합니다.