Bài Tập Tăng Cường Mặt

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.

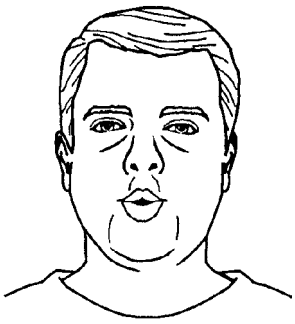
Bài tập này sẽ giúp cải thiện sức mạnh và khoảng cử động cho quai hàm, má, môi và lưỡi. Những người không có khả năng nói một cách rõ ràng, khó khăn khi nuốt hoặc cơ miệng bị yếu có thể hưởng lợi từ những bài tập này.

Hãy thực hiện những bài tập này _____ lần mỗi ngày theo chỉ dẫn của bác sĩ, y tá hay bác sĩ trị liệu.

Đối với một số bài tập, quý vị sẽ cần một thanh gỗ dẹt, ví dụ một que dùng làm que kem hoặc một que đè lưỡi.

❑ 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 you lips tightly and say “m…m…m”, then “p…p…p”, then “b…b…b”.

❑ Chu môi

1. Chu môi lại như thể sắp hôn ai đó. Giữ nguyên trong 5 giây.

2. Chu môi lại và di chuyển phần môi này từ bên này sang bên kia. Không được di chuyển lưỡi. Lặp lại 10 lần.

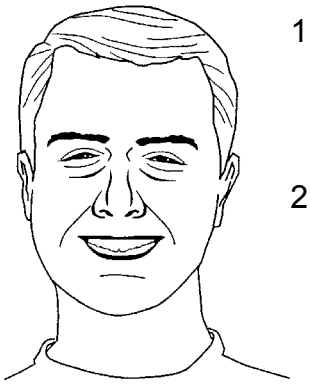
3. Mím chặt môi lại và nói “m…m…m”, rồi nói “p…p…p”, rồi nói “b…b…b”.

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

4. Để thực hành mím môi thêm, hãy nói “me… me…me”, “pe…pe…pe”, “be… be…be”.

❑ 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.

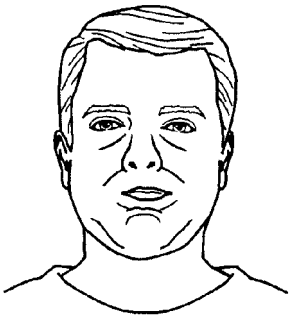


❑ Cười

1. Cười, sẽ làm lộ hàm răng trên và hàm răng dưới và cả nướu răng. Nghiến nhẹ răng lại. Không được liếc nhìn. Giữ nguyên trong 5 giây.
2. Chu môi lại rồi cười. Lặp lại 10 lần.

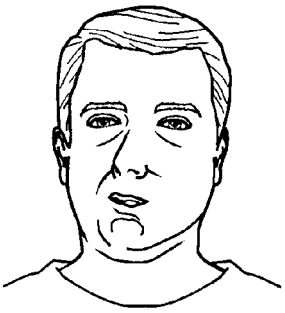
❑ Cheek Puff

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.



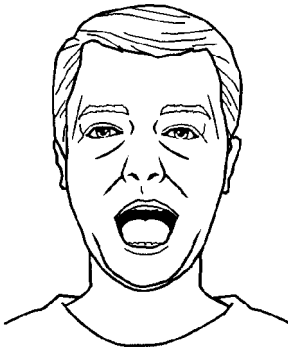
❑ Làm phồng má

1. Hít thật sâu và làm phồng hai má lên. Giữ không khí trong má bằng cách mím chặt môi lại. Giữ không khí trong má trong 5 giây.
2. Hít thật sâu thêm lần nữa và chỉ giữ lại không khí ở bên má trái. Sau đó chuyển và giữ không khí ở bên má phải.



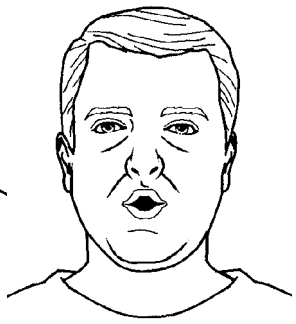
❑ “O” Exercise

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.



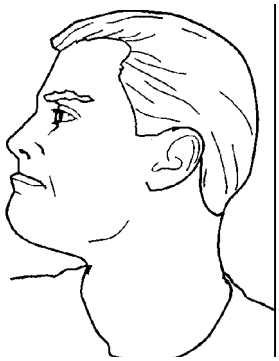
❑ Bài tập chữ “O”

1. Bắt đầu với việc há to miệng và ẩn răng dưới môi. Mím môi lại tạo thành hình chữ “O”.
2. Lặp lại 10 lần.



❑ 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.

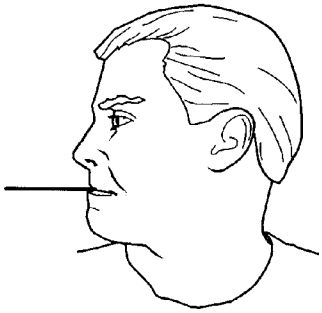


❑ Nâng môi dưới

1. Nâng môi dưới cao hết mức có thể như thể quý vị bĩu môi ra. Giữ tư thế này trong thời gian từ 5 đến 10 giây.
2. Để có tác dụng cho cổ, ngẩng đầu lên rồi giữ nguyên tư thế trong khi quý vị nâng môi lên.

❑ 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.



❑ Giữ bằng môi

1. Đặt một que dẹt nhỏ hoặc một que đè lưỡi vào giữa hai môi.
2. Chỉ dùng môi nhấn và giữ que này thẳng ra từ miệng.
3. Giữ que trong 1 phút hoặc lâu hết mức có thể.

❑ 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.

❑ Duỗi thẳng lưỡi

1. Há miệng và duỗi thẳng lưỡi, ra xa hết mức có thể.
2. Duỗi thẳng lưỡi ra xa hết mức có thể.

❑ 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.

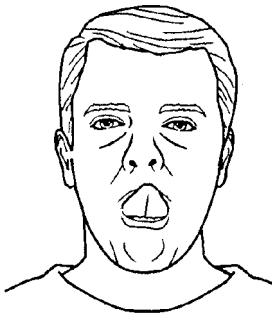
3. Stick your tongue out and move it quickly from side to side, being sure to touch the corner of your mouth on each side each time.

❑ Kéo giãn lưỡi sang bên

1. Duỗi lưỡi sang bên phải của miệng. Kéo giãn lưỡi sang bên phải xa hết mức có thể trong 10 giây.
2. Duỗi lưỡi sang bên trái của miệng. Kéo giãn lưỡi sang bên trái xa hết mức có thể trong 10 giây.
3. Duỗi lưỡi ra và di chuyển nhanh lưỡi từ bên này sang bên kia, đảm bảo lưỡi chạm đến hốc miệng ở mỗi bên mỗi lần.

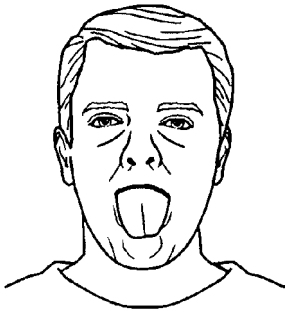
❑ Up and Down Tongue Stretch

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.



❑ Giãn lưỡi lên trên và xuống dưới

1. Há miệng và duỗi lưỡi lên trên và xuống dưới về phía cằm. Giãn lưỡi xuống dưới và giữ nguyên trong 10 giây.
2. Há miệng và duỗi lưỡi lên trên phía mũi. Giãn lưỡi lên trên và giữ nguyên trong 10 giây.



❑ Tongue Sweep

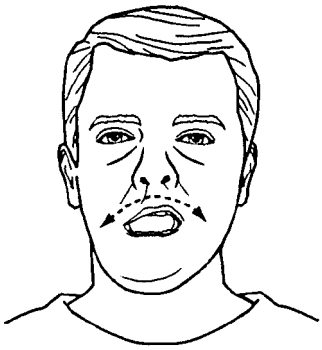
1. Slide your tongue along the outside of your teeth and gums, making circles in your mouth. Start at the top and sweep all the way around the top teeth and gums.
2. Then switch and sweep all the way around the bottom teeth and gums.

❑ Đảo lưỡi

1. Trượt lưỡi dọc theo mặt ngoài của răng và nướu răng, tạo thành vòng tròn trong miệng. Bắt đầu ở phần đỉnh và đảo lưỡi qua toàn bộ hàm răng trên và nướu răng.
2. Sau đó chuyển và đảo lưỡi qua toàn bộ hàm răng dưới và nướu răng.

❑ 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.

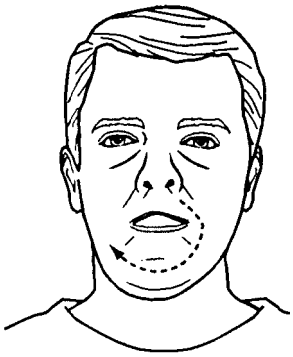


❑ Đảo răng

1. Đưa đầu lưỡi chạm vào mặt nhai của răng cửa hàm trên.
2. Trượt đầu lưỡi dọc theo hàm răng sang phải và giữ trong 5 giây.
3. Sau đó trượt lưỡi dọc theo hàm răng sang trái và giữ trong 5 giây.
4. Bây giờ lặp lại dọc theo mặt nhai của răng hàm dưới.

❑ 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.

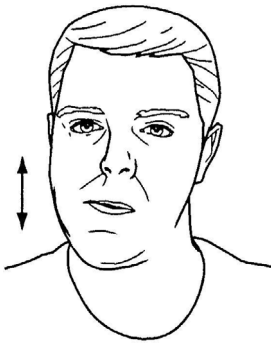


❑ Liếm môi

1. Vừa dùng đầu lưỡi và nâng lên và hạ xuống vừa liếm quanh môi.
2. Lặp lại 10 lần.

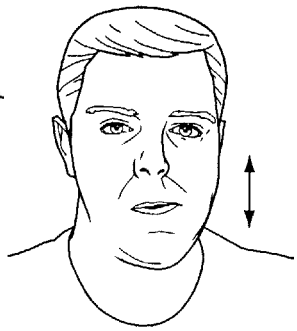
❑ Tongue in Cheek Push

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.



❑ Đẩy lưỡi bên trong má

1. Đẩy lưỡi áp sát vào má phải và di chuyển lên xuống. Lặp lại 10 lần.
2. Bây giờ làm tương tự ở má trái.

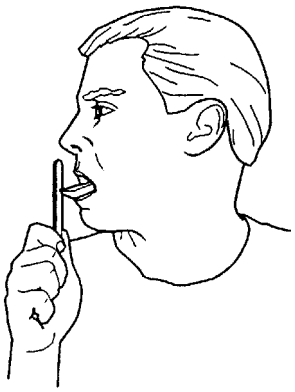


3. Push your tongue against the inside of your right cheek. Put your finger on the outside of your cheek and push back against your tongue. Hold for 5 seconds.
4. Now do the same on the left cheek.

3. Đẩy lưỡi áp sát vào mặt trong của má phải. Đặt ngón tay vào mặt ngoài của má rồi đẩy vào lưỡi. Giữ nguyên trong 5 giây.
4. Bây giờ làm tương tự ở má trái.

❑ 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.



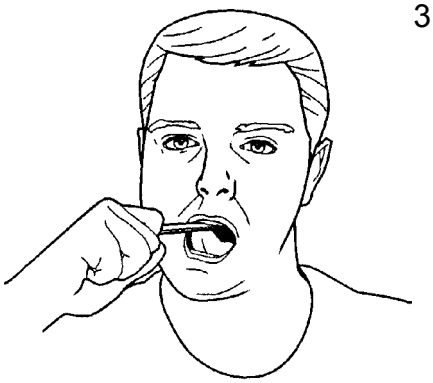
❑ Que đè lưỡi

1. Duỗi thẳng ưỡi ra ngoài. Áp đầu lưỡi vào một que gỗ dẹt, que đè lưỡi hay một thìa nhựa 2 đến 3 lần. Bây giờ, vừa ấn que vừa đẩy đầu lưỡi áp vào que đó. Giữ nguyên tư thế này trong 10 giây.

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.

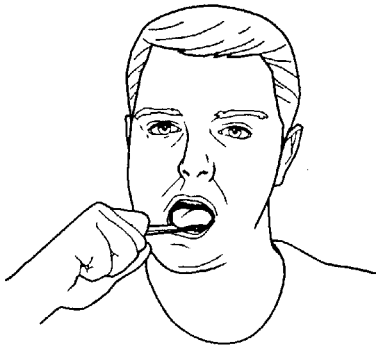
2. Đặt que áp vào một cạnh của lưỡi. Vừa đẩy cạnh của lưới áp vào que vừa đẩy que vào. Giữ nguyên trong 10 giây. Lặp lại trên cạnh kia của lưỡi.

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. Đặt que lên mặt trên của đầu lưỡi. Vừa đẩy lưỡi áp vào que vừa đẩy xuống que. Giữ nguyên trong 10 giây.

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. Sau đó, đặt que bên dưới đầu lưỡi và vừa ấn xuống áp vào que vừa đẩy que lên. Giữ nguyên tư thế này trong 10 giây.

© 2013 - June 26, 2017, Health Information Translations.

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.