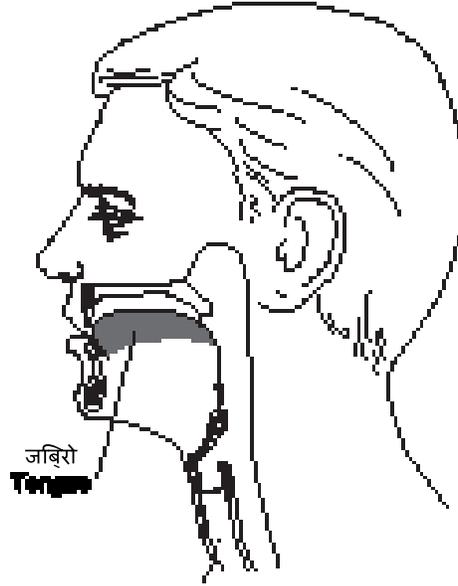


# जबिरोको पछाडको भाग बलियो बनाउने व्यायामहरू

## 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.



तपाईंको जबिरोको पछाडको भागले तपाईंलाई खानेकुरा नलिनुमा मद्दत गर्दछ। यी व्यायामहरूले तपाईंको जबिरोको पछाडको भाग बलियो बनाउनुका साथै चालमा पनि सुधार ल्याउनेछ। यी व्यायामहरूले खानेकुरा नलिनु समस्या भएका व्यक्तिलाई यस समस्याबाट टकारा पाउन मद्दत गर्न सक्छन्।

- सामान्यतया यी व्यायामहरू तपाईंको मुखमा खानेकुरा भएको बेला गर्नु हुँदैन।
- यी व्यायामहरू तपाईंको स्पचि थेरापिस्ट वा चिकित्सकको निर्देशन अनुसार दैनिक \_\_\_\_\_ पटक गर्नुहोस्।

### Exercises

### व्यायामहरू

#### □ 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.

#### □ मासाको मनुभर

आफ्नो जबिरोको टुप्पो आफ्नो अगाडिका दाँत वा गजिका बीचमा राख्नुहोस्। तपाईंको जबिरो तपाईंको दाँत वा गजिका बीचमा राखेर, बसितारै थुक् नलिनुहोस्। यसरी थुक् नलिदा अलकित अष्ट्यारो लाग्न सक्छ, तर यसले तपाईंको चाँटीको मांसपेशीहरू बलियो बनाउँछ।

\_\_\_\_\_ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

#### □ पातलो कपडा प्रयोग गरेर व्यायाम

पातलो कपडालाई दोबारेर आफ्नो अगाडिका दाँतको बीचमा राख्नुहोस्। कपडालाई दाँतले बसितारै अठ्याएर थुक् नलिनुहोस्।

\_\_\_\_\_ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

### 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.

### बल लगाएर नलिने व्यायाम

आफ्नो मुख र घाँटीका सबै मांसपेशीहरूमा जोड लगाएर थुक नलिनुहोस्।

\_\_\_\_\_ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

### कुल्ला गर्ने व्यायाम

आफ्नो जब्रोलाई जतसिक्दो पछाडि तान्नुहोस्। जोडले कुल्ला गरेको जस्तो गर्नुहोस् र जब्रोलाई छोड्नुहोस्।

\_\_\_\_\_ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

### जब्रो पछाडि तान्ने व्यायाम

आफ्नो जब्रोलाई सीधा बाहिर निकाल्नुहोस् र त्यसपछि जब्रोलाई आफूले सकेजति भित्र तान्नुहोस्। 2 सेकेण्डसम्म यसरी नै राख्नुहोस्।

\_\_\_\_\_ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

### हाई गर्ने व्यायाम

हाई गर्नुहोस् र आफ्नो मुखलाई 1 सेकेण्डसम्म आफूले सकेजति खोल्नुहोस्।

\_\_\_\_\_ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।