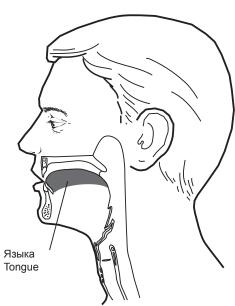
Упражнения для укрепления корня языка

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.



Корень языка играет важную роль в создании давления, необходимого для глотания. Укрепить корень языка и улучшить его движение можно при помощи следующих упражнений, которые особенно полезны для людей с проблемами глотания.

- Во время упражнений во рту не должно быть пищи.
- Выполняйте упражнения ____ раз (раза) в день, согласно указаниям логопеда или врача.

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.

Упражнения

□ Прием Масако

Поместите кончик языка между передними зубами или деснами. Осторожно прижмите язык и сглотните, удерживая язык между зубами или деснами. Возможно, глотание вызовет затруднение, но это упражнение укрепляет мышцы горла.

Повторите упражнение ____ раз (раза).

□ Упражнение с бинтом

Поместите свернутый кусок бинта между передними зубами. Сглотните, слегка прикусив бинт зубами.

Повторите упражнение ____ раз (раза).

	Effortful Swallow		Глотание с усилием
	Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very		Сильно напрягите мышцы рта и шеи и сглотните слюну.
	ard.		Повторите упражнение раз
	Repeat times.		(раза).
	Gargle Exercise		Имитация полоскания горла
	Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release.		Отведите язык как можно дальше назад. Сымитируйте полоскание горла, а затем расслабьтесь.
	Repeat times.		Повторите упражнение раз (раза).
	Tongue Pull-Back		Вытягивание и втягивание
	Stick your tongue straight out and then pull it as far back in your mouth as you can. Hold for 2 seconds. Repeat times.		языка
			Высуньте язык, а затем втяните его назад как можно дальше. Задержитесь в таком положении на 2 секунды.
			Повторите упражнение раз (раза).
	Yawn		Зевание
	Yawn and hold your mouth open as wide as you can for 1 second. Repeat times.		Зевните и держите рот открытым настолько широко, насколько сможете, в течение 1 секунды.
			Повторите упражнение раз (раза).

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.

^{© 2013 -} June 6, 2017, Health Information Translations.