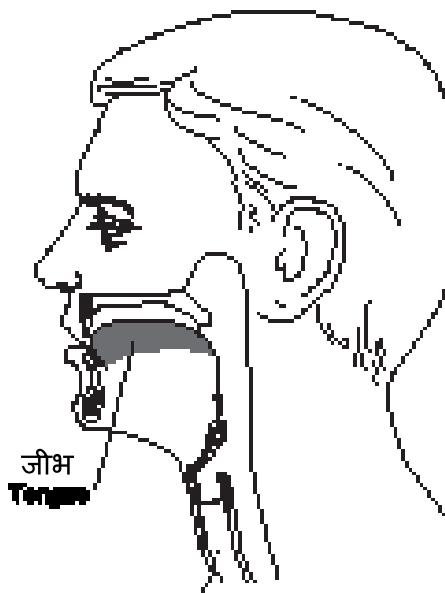


जीभ के आधार को मज़बूत करने वाले व्यायाम (एक्सरसाइज़)

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.



दबाव बनाकर खाने की चीज़ों को नगिलने में जीभ के आधार की भूमिका महत्वपूर्ण है। इन व्यायामों से आपकी जीभ के आधार की गतिविधियाँ मज़बूत और बेहतर होंगी। ये व्यायाम नगिलने में समस्या का सामना करने वाले लोगों की सहायता करेगी।

- इन व्यायामों को करते समय अपने मुँह में कोई भी खाने की चीज़ें न रखें।
- इन व्यायामों को हर दिन _____ बार अपने स्पष्ट थेरेपसिट या डॉक्टर के निर्देशों अनुसार करें।

Exercises

व्यायाम

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.

मासाको मैनुवर

अपनी जीभ के अगले सरि को अपने अगले दांतों या मसूड़ों के बीच रखें। अपनी जीभ को अपने अगले दांतों या मसूड़ों के बीच आराम से पकड़े रहें और नगिलने की कोशशि करें। यह करना थोड़ा अजीब लग सकता है लेकिन इससे आपके गले के मसल्स (स्नायु) मज़बूत बनेंगे।

इसे _____ बार दोहराएं।

Gauze Exercise

Place a rolled piece of gauze between your front teeth. Gently hold the gauze in place and swallow.

Repeat _____ times.

गॉज़ एक्सरसाइज़

अपने अगले दांतों के बीच गोल किया हुआ गॉज़ रखें। गॉज़ को आराम से रखें और नगिलने की कोशशि करें।

इसे _____ बार दोहराएं।

Effortful Swallow

Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very hard.

Repeat _____ times.

मेहनत करके नगिलना

अपने मुँह और गले के मसलूस को खींचकर अपनी लार को नगिल ले।

इसे _____ बार दोहराएं।

Gargle Exercise

Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release.

Repeat _____ times.

गार्गल एक्सरसाइज़

जितना हो सके अपनी जीभ को मुँह के अंदर खींचे। ऐसा दखिएं कि आप गलगला (कुल्ला) कर रहे हैं।

इसे _____ बार दोहराएं।

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.

टंग पुल-बैक

अपनी जीभ को बाहर नकिले और जितना हो सके उतना उसे अंदर ले। 2 सेकंड तक रुके रहें।

इसे _____ बार दोहराएं।

Yawn

Yawn and hold your mouth open as wide as you can for 1 second.

Repeat _____ times.

जंभाई (यॉन)

जंभाई ले और अपने मुँह को 1 सेकंड के लए जितना हो सके उतना खुला छोड़ दें।

इसे _____ बार दोहराएं।