

## Набір для тренування м'язів ротової порожнини

### Інструкція

М'язи ротової порожнини включають тканини та м'язи губ, щік, язика, а також верхню та нижню щелепи. За звичайних обставин ротові м'язи можуть рухатися з нормальною амплітудою, силою та швидкістю. Тренування м'язів ротової порожнини – це вправи, які використовують методи допомоги та самодопомоги для тренування чутливості, сили, контролю та рухливості м'язів ротової порожнини.

Тренування м'язів ротової порожнини в основному включає:

- 1) **тренування чутливості** допомагає: зменшити стан високої чутливості ротової порожнини, викликати сприйняття губ, язика, слизової оболонки щік, а також покращити тактильну чутливість ротової порожнини
- 2) **тренування м'язів губ** допомагає: тренувати незалежну діяльність губ і щелеп, а також силу змикання губ, збільшувати силу і напругу м'язів щік, покращувати координацію орбікулярної м'язи і м'язів щік
- 3) **тренування м'язів язика** допомагає: розширити діапазон руху язика, зміцнити силу м'язів і гнучкість язика, а також підвищити координацію м'язів язика та ротової порожнини
- 4) **тренування щелеп** допомагає: збільшити рівень відкриття щелепи та стабільність щелепи, посилити жувальну силу та координувати рух щелеп і м'язів ротової порожнини.

### Заходи безпеки під час використання орального тренажера для м'язів

- 1) Забороняється використовувати його особам з когнітивними порушеннями, розумовою відсталістю, сплутаністю свідомості та поганою координацією.
- 2) Заборонений для пацієнтів із захворюваннями порожнини рота, такими як розрив ротової порожнини та виразки слизової.
- 3) Для людей із серцево-судинними та цереброваскулярними захворюваннями в анамнезі навчання повинно проводитися під керівництвом та наглядом лікаря.
- 4) Змішане використання оральних тренажерів для м'язів заборонено для запобігання передачі захворювань.
- 5) У тренажері для м'язів ротової порожнини є невеликі шматочки, тому тримайте їх подалі від дітей, щоб вони не випадково їх проковтнули.
- 6) Тренажер для м'язів язика, тренажер для жування, масажна щітка. Перед першим використанням силіконову частину (насадку для всмоктування, гутаперчеву паличку, головку щітки) можна розібрати, промити та продезінфікувати окропом, а частину ручки можна промити з водою.

- 7) Перед використанням тренажера для м'язів губ просто промийте його водою, не варіть його в киплячій воді.
- 8) У тренувальному свистку є паперова плівка для вимови. Не замочуйте свисток у воді. Під час чищення, тільки подуйте в свисток, щоб очистити його.

## Тренування чутливості

**Мета:** полегшити стан оральної гіперчутливості, викликати сприйняття губ, язика, слизової оболонки щік і ротової порожнини, покращити тактильну чутливість ротової порожнини. Покращує дисфагію, затримку їжі, слиновиділення, нечіткість мови, викликані неможливістю відчутти їжу, слину та рух тканин ротової порожнини в роті.



(1) Покладіть щітку для масажу ротової порожнини на зовнішню сторону зубів у роті так, щоб щітка була спрямована до внутрішньої сторони щоки та обережно потріть слизову оболонку щічної області молярів. Затримайтеся на 10 секунд, потім перейдіть на інший бік на 10 секунд, повторювати 3 рази на день.



(2) Покладіть щітку для масажу ротової порожнини на зовнішню сторону зубів у роті та обережно потріть ясна щіткою. По 10 секунд 3 рази на день



(3) Висуньте язик і обережно потріть поверхню язика та обидві сторони язика щіткою для масажу ротової порожнини, кожна дія триває 10 секунд 3 рази на день.



(4) Відкрийте рот, помістіть щітку для масажу ротової порожнини в ротову порожнину, обережно потреть і помасажуйте ясна та верхнє небо щіткою протягом 10 секунд 3 рази на день.



(5) Погладьте і помасажуйте обличчя та губи руками протягом 20 секунд, потім зігніть пальці і постукайте по обличчю та губам нігтями протягом 20 секунд 3 рази на день.

## Тренування губних і щокових м'язів

**Мета:** тренувати незалежну рухливість губ і щелепи та силу змикання губ, підвищити силу та напругу м'язів губ, покращити приймання їжі, слиновиділення, нечітку вимову.



(1) Щільно стисніть губи, утримуйте 5 секунд, потім з силою відкрийте (цокніть ротом), зупиніться і розслабтеся, повторіть 5-10 разів.

Якщо губи не можна щільно зімкнути, можна використовувати великий і вказівний пальці, щоб закрити губи.



(2) Відкрийте рота, відкрийте його на максимум і вимовте звук «ах» протягом 5 секунд, повторіть 5-10 разів.

Якщо ви не можете широко відкрити рот, скористайтеся великим і вказівним пальцями, щоб опустити щелепу і натисніть, щоб допомогти її відкрити.



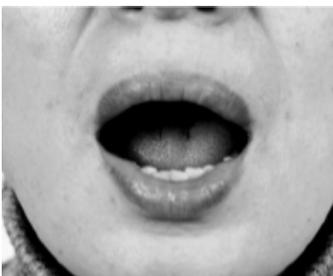
(3) Скреготіть зубами, зробіть губи якомога ширшими і вимовте звук «и» протягом 5 секунд, повторіть 5-10 разів.

Якщо губи не розтягуються, помістіть великий і вказівний пальці біля куточків рота і витягніть їх назовні.



(4) Складіть губи у трубочку і вимовте звук «у» протягом 5 секунд, повторіть 5-10 разів.

Якщо не виходить скласти губи у трубочку, великий і вказівний пальці обох рук можна покласти біля куточків рота і зсунути губи до середини, щоб допомогти.



(5) Виконуються три рухи поспіль:

- 1 - відкрити рот і вимовити звук «ах»
- 2 - розтягнути рот у найширшу посмішку
- 3 - скласти губи в трубочку
- 4 - припинити рух і розслабитися.

Повторити 5-10 разів.





(7) Помістіть тримач тренажера для м'язів губ на зовнішню сторону зубів, зафіксуйте губи на тримачі і виконайте рухи змикання губ.



Під час тренування м'язів губ, відповідно до прогресу тренування, повзунок у пристрої для тренування м'язів губ можна відрегулювати, щоб збільшити складність тренування.

Повторювати 2 рази на день по 3 хвилини

## Тренування м'язів язика

**Мета:** Розширити амплітуду рухів язика, зміцнити силу і гнучкість м'язів язика, підвищити координацію між язиком і ротовими м'язами, підвищити здатність язика контролювати і передавати їжу на ковтання. Покращує дисфагію, затримку їжі, слиновиділення та нечіткість мови, викликані обмеженими рухами язика та слабкістю м'язів язика.



1) Відкрийте рота, покладіть горловину тренажера для м'язів язика на кінчик язика, натисніть на присоску, потім відпустіть, спочатку обережно проштовхніть язик всередину, потім витягніть його назовні, виконайте рух вперед-назад (повільно збільшуйте діапазон руху).

Повторіть від 10 до 30 разів

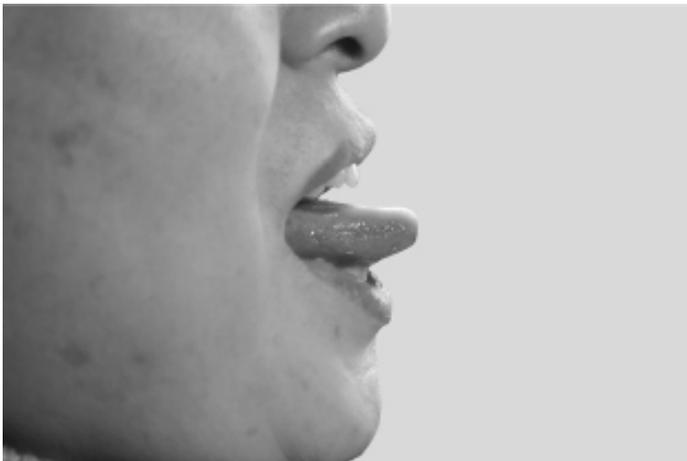
Не тягніть занадто сильно, щоб насадка не злетіла з язика.



(2) Присмокчіть язик до тренажера і виконайте рухи вгору і вниз, вліво і вправо і навколо губ. Повторюйте кожен рух від 10 до 20 разів.



(3) Помістіть мундштук тренажера між язиком і верхнім піднебінням, міцно посмокчіть ротом мундштук тренажера, потім повільно витягніть мундштук, повторіть від 10 до 20 разів.



(4) Максимально витягніть язик з рота, утримуйте 5 секунд, потім втягніть, розслабтеся і повторіть тренування.



(5) Кінчик язика торкається правого кута рота протягом 5 секунд, потім повертається до лівого кута рота на 5 секунд



(6) Торкніться верхньої губи кінчиком язика, утримуйте 5 секунд, потім опустіть язик до нижньої губи, утримуйте 5 секунд і повторіть тренування.



(7) Притисніть кінчик язика до внутрішньої сторони верхніх різців і твердого піднебіння, відкотіть назад до м'якого піднебіння, затримайтеся на різцях, твердому небі та м'якому піднебінні протягом 5 секунд і повторіть навчання.



(8) Притисніть кінчик язика до внутрішньої сторони лівої щоки, натисніть щоку з силою, утримуйте 5 секунд, потім рухайтесь зліва направо, і натисніть щоку з правої сторони. Утримуйте 5 секунд і повторіть тренування.

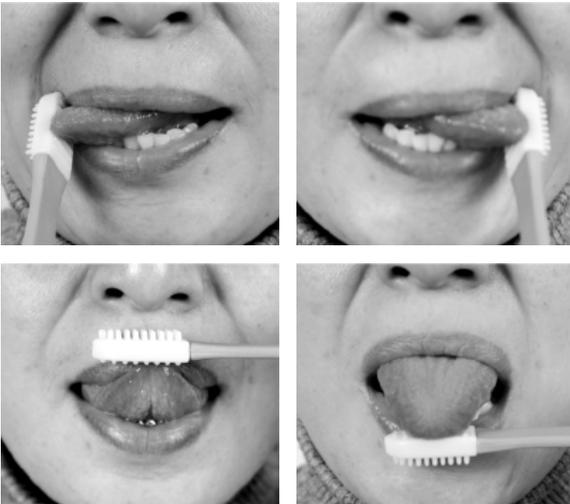


(9) Помістіть кінчик язика за межі зубів, зробіть безперервні кругові рухи навколо всього рота, а потім перейдіть до внутрішньої сторони зубів, повторіть цю дію і повторіть тренування.



(10) Витягніть язик вперед, натисніть на кінчик язика масажною щіткою, з силою давить на щоку язиком, утримуйте його 5 секунд.

Повторіть 5-10 разів.



(11) Використовуйте масажну щітку, щоб протистояти рухам язика вгору, вниз, вліво і вправо, утримуйте кожну дію протягом 5 секунд, потім розслабтеся і повторіть 5-10 разів.

## Тренування щелеп

**Мета:** Підвищити ступінь розкриття щелепи та стабільність щелепи, посилити жувальну силу та координацію рухів щелепи та ротових м'язів, покращити труднощі жування та вимови, викликані розслабленням, слабкістю, і обмеженнями руху щелепи.

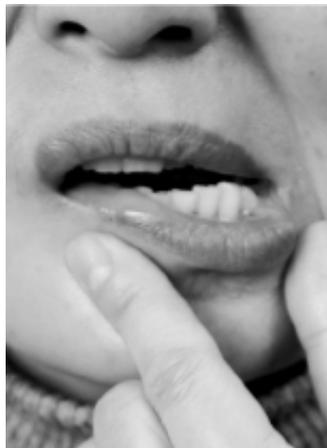


(1) Максимально відкрийте рот, тримайте рот відкритим протягом 5 секунд, потім закрийте рот, повторіть 5-10 разів, зупиніться і розслабтеся.

Якщо відкривання рота не є ідеальним, покладіть великий і вказівний пальці на підборіддя і повільно потягніть вниз, щоб допомогти роту відкритися максимально.



(2) Сильно прикусіть зуби, затримайтеся на 5-10 секунд, зупиніться і розслабтеся. Потім швидко постукайте зубами протягом 5-10 секунд, зупиніться і розслабтеся.



(3) Рухайте підборіддям вліво і вправо 5 секунд. Повторіть 5-10 разів

Якщо рухи щелепи не ідеальні, покладіть великий і вказівний пальці на підборіддя, щоб полегшити рух.



(4) Закрийте рот, помістіть великий і вказівний пальці під куток рота і потягніть вниз, наче намагаєтесь відкрити рота, чиніть опір нижньою щелепою, утримуйте 5 секунд, припиніть рух, а потім розслабтеся. Повторіть дію 5 разів.



(5) Відкрийте рот, помістіть великий палець під нижню щелепу і натисніть вгору, чиніть опір відкриванню рота, утримуйте 5 секунд. Припиніть рух, потім розслабтеся. Повторіть дію 5 разів.



(6) Жуйте гутаперчеву паличку по черзі різцями, іклами та молярами з обох боків.



(7) Використовуйте різці, ікла та моляри з обох сторін, щоб багаторазово прокусити гутаперчу, щоб запобігти її витягуванню.

## Тренування м'язів щік, дихання, вимови

**Мета:** посилити силу щічних м'язів, збільшити об'єм легень, подовжити час видиху, налагодити ритм дихання, тренувати голосові зв'язки. Вправи допомагають покращити слабкий і нечіткий голос, викликаний слабкістю голосових органів.



(1) Тренування щічних м'язів: відрегулюйте демпфер свистка, щоб збільшити опір свистку. Під час видування або смоктання свистка надувайте і здувайте щоки. Повторіть 5 раз

(2) Дихальні тренування: зробіть глибокий вдих через ніс, потім подуйте в свисток, спробуйте продовжити час звуку свистка та повторіть тренування.

(3) Вокальна підготовка: з тренувальним свистком у роті, без вдування повітря, використовуючи горло, вимовляйте протяжні звуки або гудіть, і дозвольте голосовим зв'язкам вібрувати, щоб стимулювати акустичну мембрану на вокальній флейті, щоб вона вібрала та звучала. Повторіть тренування.



Примітка: перед тренуванням вокалізації розкрийте на максимум дихальний свисток, з мундштуком у роті, не вдихаючи повітря, горлом вимовте протяжний звук або наспівуйте мелодію, і дозвольте вібрації голосових зв'язок стимулювати акустику.

Повторіть тренування.

