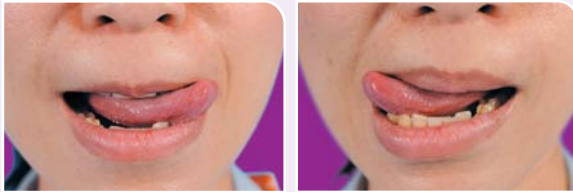


**ขั้นที่ 2** แลบลิ้นแล้วเคลื่อนไปทางซ้ายและขวา  
หมุนลิ้นไปทางซ้าย ขวา เพื่อเลียรอบๆ  
ริมฝีปาก (ทำ 5 ครั้ง)



**ขั้นที่ 3** แลบลิ้น แล้วขยับลิ้นขึ้นลง เพื่อที่จะเลีย  
ปลายจมูกหรือคาง (ทำ 5 ครั้ง)



## แบบที่ 2 การบริหารโดยการปิดปาก

**ขั้นที่ 1** ดันริมฝีปากบนด้วยลิ้น (ทำ 5 ครั้ง)



**ขั้นที่ 2** ดันริมฝีปากล่างด้วยลิ้น (ทำ 5 ครั้ง)



**ขั้นที่ 3** ดันแก้มซ้ายและขวา ด้วยลิ้น หมุนลิ้น  
ไปรอบๆ ทั้งซ้ายและขวา (ทำ 5 ครั้ง)



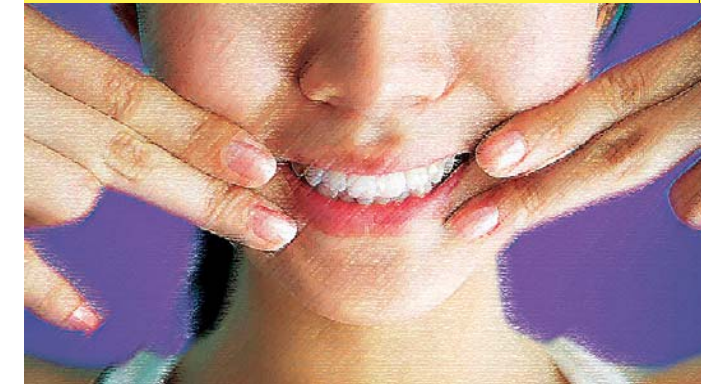
ข้อมูลจาก : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผู้เรียบเรียง

ทพญ. พรทิพย์ นาคมทาศลาสินธุ์  
งานทันตกรรม

จัดทำโดย

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ  
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652  
พ.ศ. 2554



ท่าบริหาร  
กล้ามเนื้อช่องปาก  
และลิ้น

## กำบริหารกล้ามเนื้อช่องปากและลิ้น

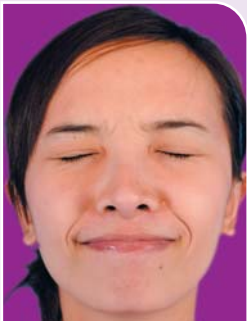
ภาวะการยึดติดของข้อต่อขากรรไกร หรือการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อใบหน้าและช่องปาก สามารถพบได้ในผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสีบริเวณศีรษะและใบหน้า รวมถึงผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการถูกไฟไหม้ ส่งผลให้เกิดความยากลำบากในการรับประทานอาหาร และการพูด

ดังนั้น การบริหารกล้ามเนื้อช่องปากและลิ้น จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งในการช่วยบรรเทาภาวะการยึดติดของข้อต่อขากรรไกร เพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## กำบริหารใบหน้า

- ช่วยกระตุ้นเส้นประสาทและกล้ามเนื้อใบหน้า เช่น แก้ม ปาก ลิ้น ให้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
- ทำบริหารใบหน้า มี 3 ขั้นตอน แต่ละขั้นใช้เวลาประมาณ 10 วินาที แล้วคลาย จากนั้นให้ปฏิบัติซ้ำ ตั้งแต่ต้น อีก 3 รอบ

### เริ่มต้นบริหารใบหน้า ดังนี้



#### ขั้นที่ 1 (ทำนาน 10 วินาที)

- สูดลมหายใจเข้าเต็มปอด
- เหยียดริมฝีปากออกไป
- ด้านข้าง เป็นแนวกว้าง
- ขยับแก้มให้สูง
- หลับตาให้สนิท



#### ขั้นที่ 2 (ทำนาน 10 วินาที)

- อ้าปากกว้าง
- ลิ้นตาให้กว้าง



#### ขั้นที่ 3 (ทำนาน 10 วินาที)

- ปิดปากให้สนิท
- ปोंงแก้ม



- ขยับปากขวา



- ขยับปากซ้าย

## กำบริหารลิ้น

- ช่วยให้การเคลื่อนไหวของลิ้นดีขึ้น คลุกเคล้าอาหารได้ดี ป้องกันไม่ให้อาหารตกสู่หลอดลมช่วยให้การออกเสียงพูดชัดเจน และกระตุ้นการหลั่งน้ำลาย
- แนะนำให้ทำก่อนรับประทานอาหาร

### การบริหารลิ้นมี 2 แบบ ดังนี้

#### แบบที่ 1 การบริหารโดยการเปิดปาก

#### ขั้นที่ 1 แลบลิ้นเข้าและออก (ทำ 5 ครั้ง)

