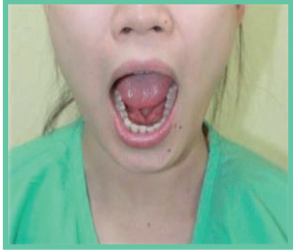
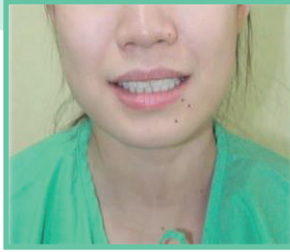


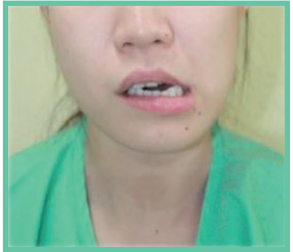
### 3. การบริหารการกรอ



อ้าปากให้กว้างที่สุด

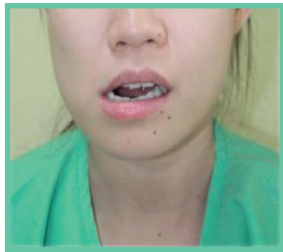


ปิดปากให้ฟันหน้าสบกัน



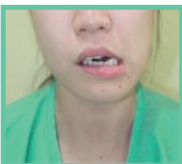
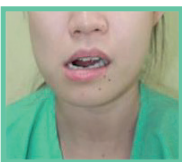
ด้านซ้าย

เคลื่อนขากรรไกรล่าง  
ไปทางซ้าย

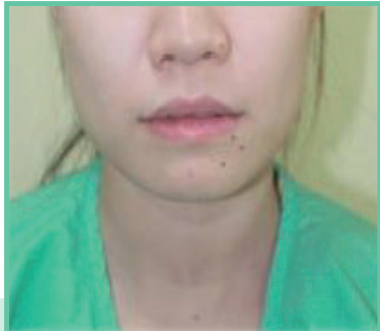


ด้านขวา

เคลื่อนขากรรไกรล่าง  
ไปทางขวา



เคลื่อนไหวขากรรไกรในลักษณะเคี้ยวอาหาร  
(ผู้ป่วยทำเอง/ผู้บำบัดช่วย)



### ข้อควรปฏิบัติ

- ควรบริหารอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ควรบริหารก่อนให้ผู้ป่วยรับประทานอาหาร หรือบ้วนอาหารแก่ผู้ป่วย อย่างน้อย 30 นาที
- จำนวนครั้งในการบริหารแต่ละท่า ขึ้นอยู่กับความทนทานและความแข็งแรงของผู้ป่วย โดยอาจเริ่มจากจำนวนครั้งที่น้อย และเพิ่มมากขึ้นในภายหลังเมื่อผู้ป่วยทำได้ดีขึ้น
- หม่น้ำสังเกตอาการ หรือความผิดปกติ ระหว่างและหลังการบริหาร เช่น หายใจหอบ เหนื่อย เวียนศีรษะ โดยอาจจะวัดความดัน และชีพจร ก่อนและหลังการบริหาร
- งดบริหารกรณีผู้ป่วยไม่พร้อม เช่น มีไข้ อ่อนเพลียมาก ต้องเสีย

### แผ่นพับนี้จัดทำขึ้น

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบการสอน “Home program” แก่ผู้ป่วยและญาติที่เข้ารับบริการทางกิจกรรมบำบัด โรงพยาบาลเวชชารัรักษ์ ลำปาง เป็นหลัก

สงวนสิทธิ์

งานกิจกรรมบำบัด

โรงพยาบาลเวชชารัรักษ์ ลำปาง



โรงพยาบาลเวชชารัรักษ์ ลำปาง  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
www.vjrh.go.th



## การบริหารกล้ามเนื้อ ริมฝีปาก ลิ้น และขากรรไกร



(ORO-MOTOR EXERCISE)

054-019-662 ต่อ 411



Facebook: กิจกรรมบำบัด เวชชารัรักษ์ ลำปาง

www.vjrh.go.th

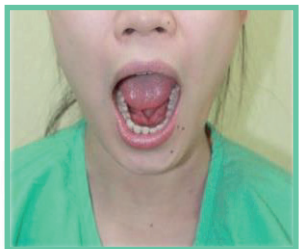
สงวนลิขสิทธิ์จัดทำโดย งานกิจกรรมบำบัด

# การบริหารกล้ามเนื้อ ริมฝีปาก ลิ้น และขากรรไกร (ORO-MOTOR EXERCISE)

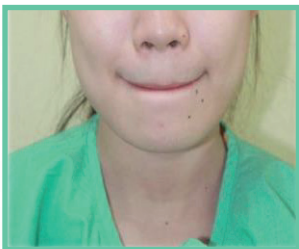
เป็นการเพิ่มความแข็งแรงและความสามารถ  
ในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยให้ผู้ป่วยทำกิจกรรม หรือการเคลื่อนไหว

เหมาะสำหรับผู้ที่มีความอ่อนแอของกล้ามเนื้อใบหน้า  
และช่องปากส่งผลให้เกิดภาวะกลืนลำบาก

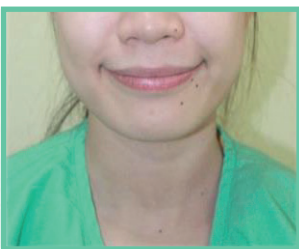
## 1. การบริหารริมฝีปาก



อ้าปากให้กว้างที่สุด



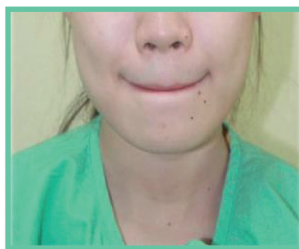
ปิดปากให้สนิท



ยิ้มกว้างๆ ค้างไว้



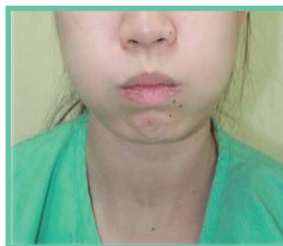
คลายริมฝีปาก



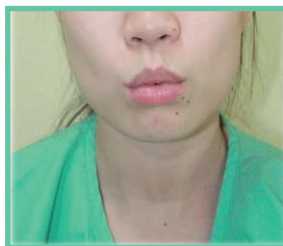
เม้มปากให้แน่น



คลายริมฝีปาก

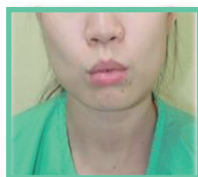


กักลมไว้ในปากให้แก้มปอง

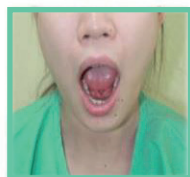


ค่อยๆ ปลดปล่อยออกช้าๆ

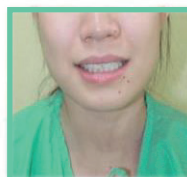
ออกเสียง **อ ออ อี** สลับกัน  
โดยลากเสียงให้ยาวที่สุด



“อู...”

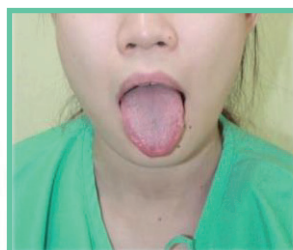


“อา...”

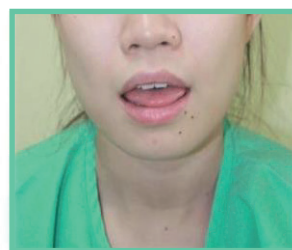


“อี...”

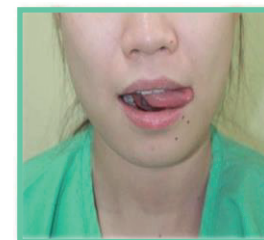
## 2. การบริหารลิ้น



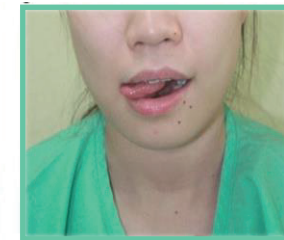
แลบลิ้นยาวๆ (ออก)



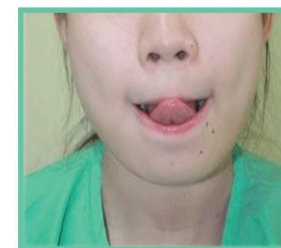
ดึงลิ้น (เข้า)



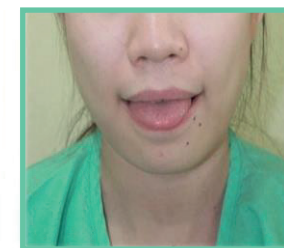
แลบลิ้นแตะมุมปากซ้าย



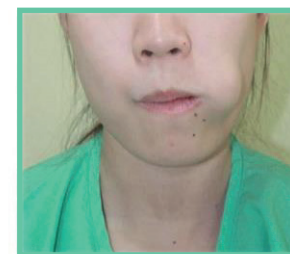
แลบลิ้นแตะมุมปากขวา



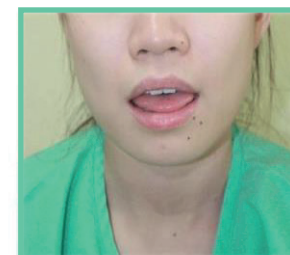
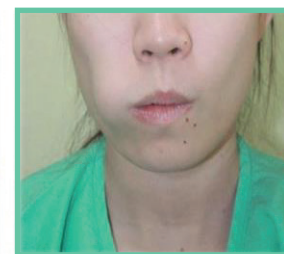
แลบลิ้นขึ้นแตะริมฝีปากบน



แลบลิ้นลงแตะริมฝีปากล่าง



ใช้ลิ้นดันกระพุ้งแก้มทั้ง 2 ข้าง (ซ้าย - ขวา) สลับกัน



ออกเสียง ..ลา ลาลา.. คา คา คา.. คาลา คาลา.. สลับกัน

