

เอกสารแนบ

การนวดกระตุ้นกล้ามเนื้อเนื้อปากและลิ้น



กระตุ้นการปิดริมฝีปากบน



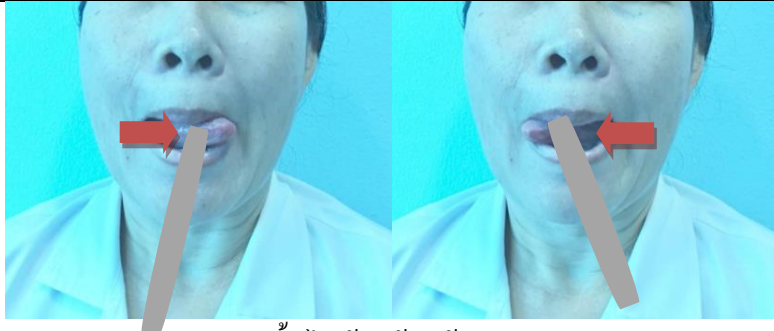
กระตุ้นปิดริมฝีปากล่าง



ห่อปาก - ยิ้ม



นวดลิ้น - แลบลิ้น



ดันลิ้นไปด้านข้าง ซ้าย - ขวา



ยกปลายลิ้นขึ้น

การบริหารกล้ามเนื้อปากและลิ้น



อ้าปากกว้างๆ 20 ครั้ง



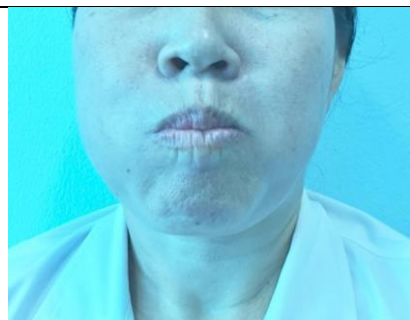
แน่นปากแน่นๆ 20 ครั้ง



ห่อปาก 20 ครั้ง



ยิ้มฟัน/ยิ้มกว้าง 20 ครั้ง



ทำแก้มป่อง 20 ครั้ง



ทำแก้มป้องสลับข้าง ซ้าย - ขวา 20 ครั้ง



แกลบลิ้นยาวๆ 20 ครั้ง



เอาลิ้นดันกระพุ้งแก้ม ซ้าย - ขวา 20 ครั้ง



เอาลิ้นแตะมุมปาก ซ้าย - ขวา 20 ครั้ง



ยกลิ้นดันเพดานปาก 20 ครั้ง