

## تمارين لتأهيل عضلات الخد

هذا التمرين يساعد على تقوية عضلات الوجنتين والذي بالتالي يقوم بتحسين القدرة على وضع الطعام والشراب بشكل متماسك داخل الفم قبل البلع.

### الخطوات الإجرائية العلاجية

- ١) إملاً فمك بالهواء لتنتفخ الوجنتين، ثم قم بتحريك الهواء من جنب واحد من الخد الى الجنب الآخر.
- ٢) لا تسمح بتسرب الهواء من خلال الشفتين والأنف أثناء القيام بهذا التمرين.
- ٣) استرخي.
- ٤) كرر التمرين ١٠ مرات يومياً

