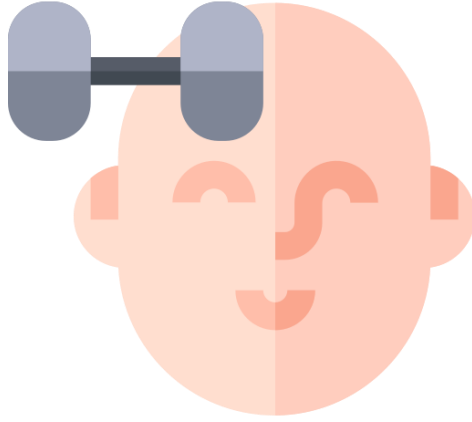




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City

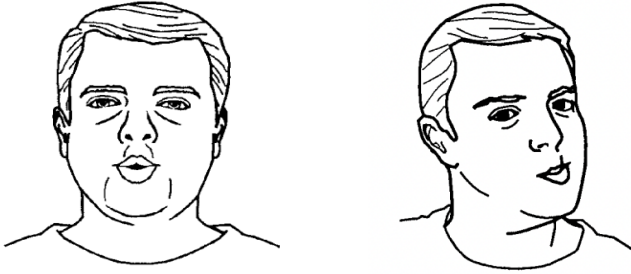


تمارين الوجه

Face Exercise

ضم الشفاه:

قم بضم الشفتين وتحريك الفم يمينا ويسارا ١٠ مرات،
احرص على عدم تحريك اللسان أثناء التمرين.



ابتسم:

ابتسم قدر المستطاع مع الحرص على
إظهار أسنانك العلوية والسفلية
وإطباق الأسنان مع بعضها كما في
الصورة، ثبت على هذه الابتسامة لمدة ٥
ثواني وتكرارها ١٠ مرات.



⚠️ ملاحظة: احرص على عدم إغلاق العين أثناء الابتسام.

نَفْخُ الخَدَّيْنِ:

- أولاً: قم بفتح الفم بشكل كامل مع الحرص على عدم إظهار الأسنان بشكل كامل.
- ثانياً: قم بضم شفتيك للخارج بشكل بطيء. كرر التمرين ١٠ مرات.



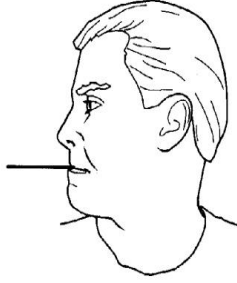
رفع الشفاه السفلية:

ارفع شفتك السفلية فقط قدر المستطاع والمحافظة على هذه الوضعية لمدة ٥ ثواني وتكرارها ١٠ مرات.



تثبيت الشفاه:

ضع قطعة مستوية السطح بين شفتيك، اضغط على
القطعة المستوية مستخدماً شفتيك فقط لمدة دقيقة
كاملة أو قدر استطاعتك.



مد اللسان:

افتح فمك بشكل بسيط وحاول مد أو إخراج لسانك قدر
المستطاع.



مَد اللِّسان بشكل جانبي:



- أولاً: مد لسانك قدر المستطاع فقط من الجهة اليمنى من الفم والمحافظة على هذه الوضعية لمدة ١٠ ثواني.

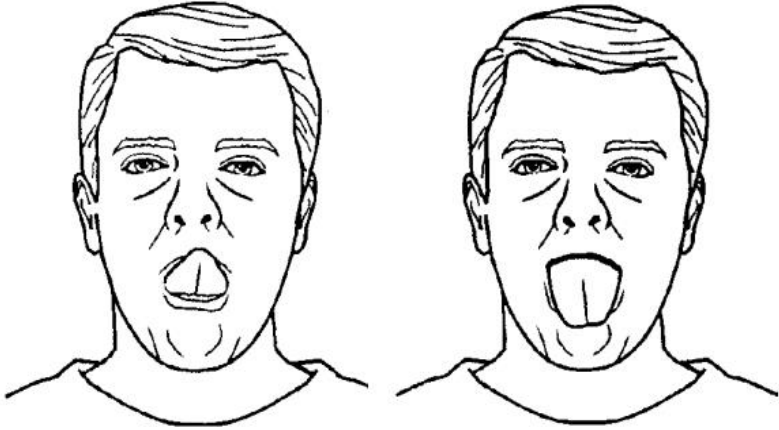


- ثانياً: انتقل للجهة اليسرى من الفم وحاول مد اللسان قدر المستطاع والحفاظ على هذه الوضعية لمدة ١٠ ثواني أيضاً.

- ثالثاً: مد لسانك قدر المستطاع وتحريكه بشكل سريع يميناً ويساراً والتأكد من لمسك أطراف الفم أثناء التحريك.

مَد اللسان وتَحريكهُ بِشكلٍ علوي وسفلي:

- أولاً: افتح فمك بشكل بسيط، مد لسانك قدر المستطاع وإنزال اللسان للأسفل محاولاً لمس ذقنك، حافظ على هذه الوضعية لمدة ١٠ ثواني.
- ثانياً افتح فمك بشكل بسيط، مد لسانك قدر المستطاع ورفع اللسان للأعلى محاولاً لمس أنفك،



تحريك اللسان بشكل دائري داخل الفم:



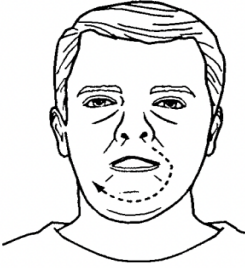
حرك لسانك على طول الجزء الخارجي
من أسنانك واللثة بشكل دائري.
تستطيع البدء بالأسنان العلوية
وتحرك اللسان من كل الجهتين ومن
ثم الانتقال للأسنان السفلية بعدها.

تحريك اللسان على مستوى الأسنان:



مستخدماً مقدمة لسانك فقط، قم
بتحرك مقدمة لسانك على مستوى
الأسنان لأقصى اليمين والتثبيت على
هذه الوضعية لمدة ٥ ثواني، ثم الانتقال
لأقصى اليسار والتثبيت لمدة ٥ ثواني
أيضاً.

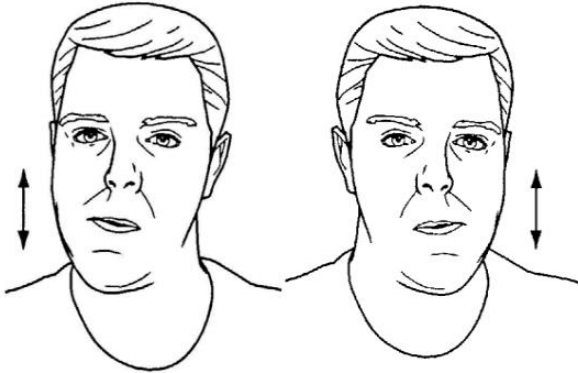
المسح على الشفاه:



مستخدماً مقدمة لسانك، قم بتمرير
لسانك على كلا الشفتين السفلية
والعلوية وتكرارها ١٠ مرات.

- دَفْع الخد باستخدام اللسان:

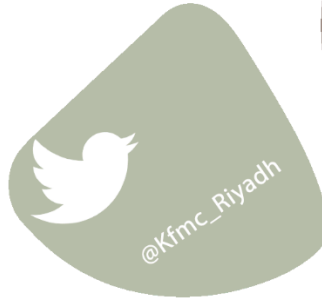
ادفع لسانك باتجاه الجزء الداخلي من خدك اليمين وتحريك
اللسان للأعلى والأسفل ١٠ مرات، ومن ثم الانتقال للخد
الأيسر والعمل بالمثل.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم
الطبية التطبيقية



HEM1.22.0001429

