



Con la mascara bucal también se pueden hacer



Ejercicios bucales

Ejercitando nuestros labios, mejillas y lengua podemos ayudar a tener un cuerpo mas sano. Una dieta sana y balanceada también te brindara un cuerpo sano.

U



① Junta tus labios y jálalos hacia adelante

I



② Jala tus labios hacia los lados

O



③ Abre muy grande tu boca



Con tus labios cerrados mueve la lengua dentro de tu boca



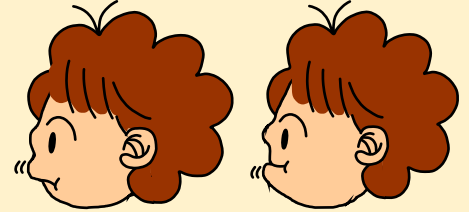
① Infla las mejillas



② Succiona las mejillas



③ Infla las mejillas alternando el lado derecho e izquierdo



④ Firmemente cierra los labios e ínflalos alternando arriba y abajo

Abriendo la boca



- ① Abre la boca lo más grande que puedas
- ② Mantén por 10 segundos
- ③ Descansa por 10 segundos
- ④ Repite ② y ③

★ Si tienes problemas en la articulación temporomandibular hazlo con cuidado

Lengua por fuera



- ① Saca la lengua y cierra los labios (ten cuidado de no morder tu lengua)
- ② Manteniendo esta posición traga saliva

★ Después de practicar varias veces, manten esta posición y di "gokun"

Cuidado!
No dejes que salga aire

No hagas estos ejercicios mientras comes

Antes de las comidas o en tu tiempo libre repite estos ejercicios de 5 a 10 veces

Supervisión:
Director Haruka Tohara,
Rehabilitación de disfagia, Departamento de Gerontología y Gerodontología, Facultad de Medicina y Ciencias Dentales, Universidad Médica y Dental de Tokio

Publicado por:
Asociación Japonesa de Higienistas Dentales
Cooperación:
Asociación de Higienistas Dentales, Kumamoto
Ilustración:
Asociación de Higienistas Dentales, Fukuoka