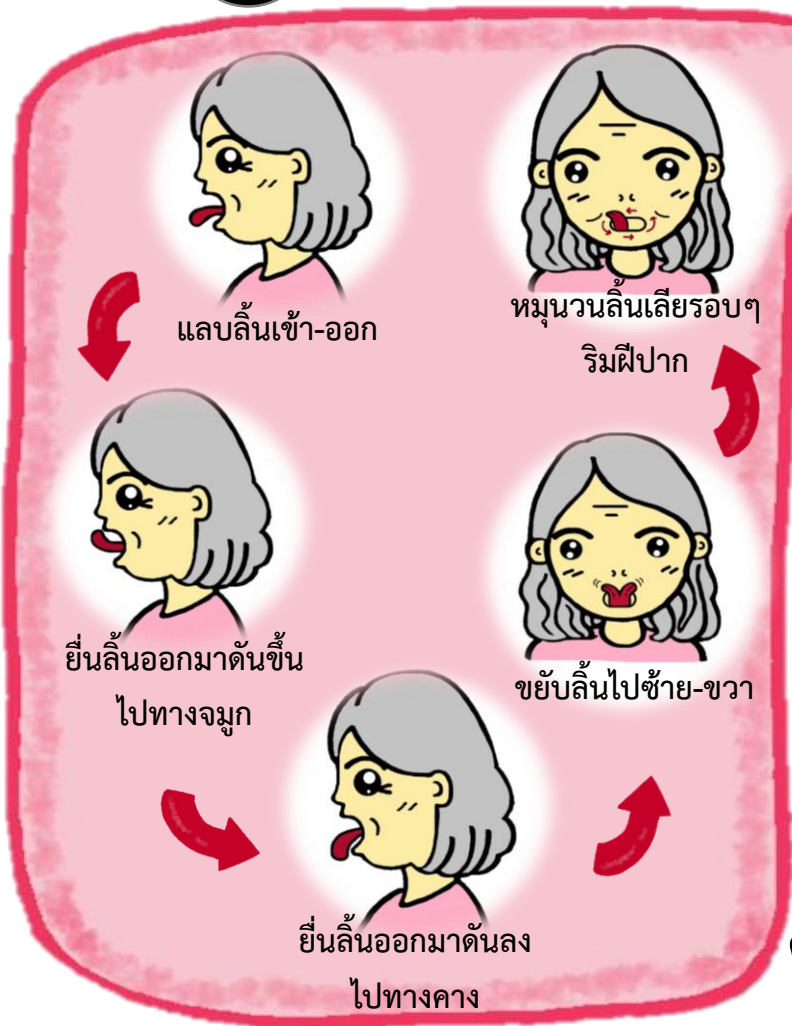


# การบริหารกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ

(ทำให้กลืนอาหารได้ดีขึ้น)

1

**แบบอ้าปาก**



2

**แบบปิดปาก**



ทำท่าละ 5 ครั้ง

ควรฝึกบริหารอย่างน้อย 6 สัปดาห์



Reference: Sugiyama, T., Ohkubo, M., Honda, Y., Tasaka, A., Nagasawa, K., Ishida, R., & Sakurai, K. (2013). Effect of swallowing exercises in independent elderly. Bull Tokyo Dent Coll, 54(2), 109-115.

# การฝึกกระตุ้นต่อมน้ำลาย

1

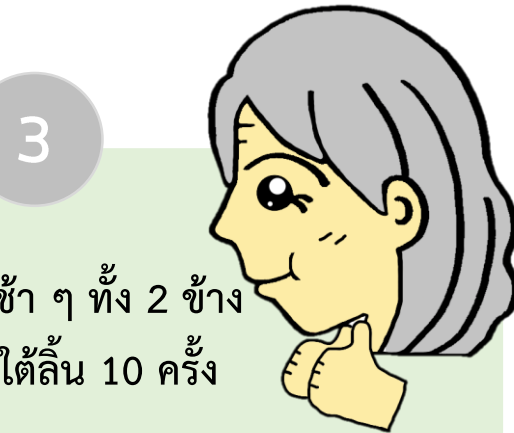


วางนิ้วก้อยถึง  
นิ้วชี้บริเวณแก้ม

2



วางนิ้วโป้งใต้กระดูกคาง กดใต้หู  
จนถึงใต้คาง 5 ตำแหน่ง 5 ครั้ง

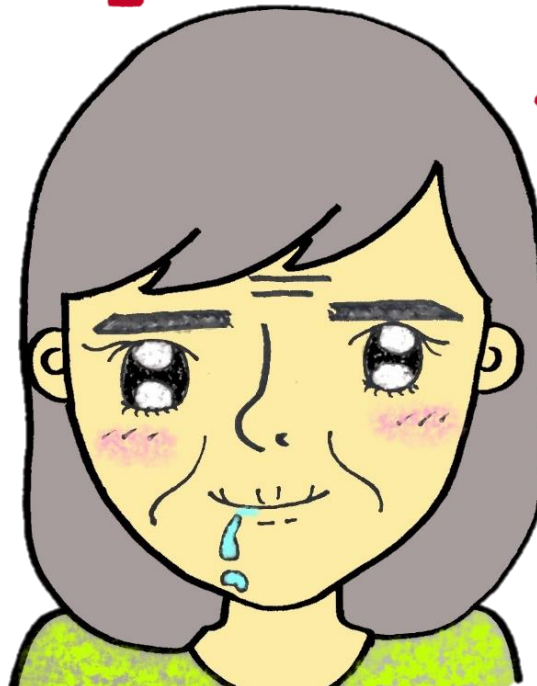


3

กดนิ้วโป้งลงช้า ๆ ทั้ง 2 ข้าง  
ที่คางบริเวณใต้ลิ้น 10 ครั้ง



กดนิ้วโป้งลงช้า ๆ ทั้ง 2 ข้าง  
บริเวณฟันกรามบน  
วนจากหลังไปหน้า  
10 ครั้ง



Reference: Sugiyama, T., Ohkubo, M., Honda, Y., Tasaka, A., Nagasawa, K., Ishida, R., & Sakurai, K. (2013). Effect of swallowing exercises in independent elderly. Bull Tokyo Dent Coll, 54(2), 109-115.