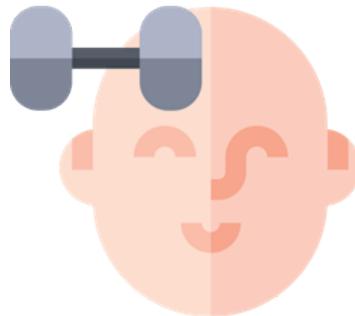




تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



## تمارين الوجه

Face Exercise

## ضم الشفاه:

قم بضم الشفتين وتحريك الفم يميناً ويساراً . ١ مرات، احرص على عدم تحريك اللسان أثناء التمرين.



## ابتسام:

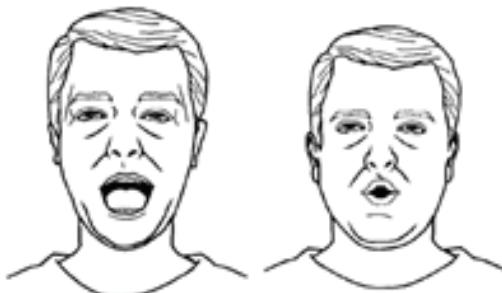


ابتسام قدر المستطاع مع الحرص على إظهار أسنانك العلوية والسفلية وإطباق الأسنان مع بعضها كما في الصورة، ثبّت على هذه الابتسامة لمدة ٥ ثوانٍ وتكرارها . ١ مرات.

**ملحوظة:** احرص على عدم إغلاق العين أثناء الابتسام.

## نَفْخُ الْخَدَّيْنِ:

- أولاًً: قم بفتح الفم بشكل كامل مع الحرص على عدم إظهار الأسنان بشكل كامل.
- ثانياً: قم بضم شفتيك للخارج بشكل بطيء. **كرر التمرين . ١ مرات.**



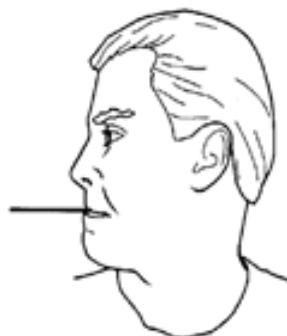
## رفع الشفاه السفلية:



ارفع شفتك السفلية فقط قدر المستطاع والمحافظة على هذه الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ وتكرارها . ١ مرات.

## ثبِيت الشِفَاه:

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



## مَد اللِسان:

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



## مَدُ اللِّسَانِ بِشَكْلِ جَانِبِيٍّ:

- أولاًً: مد لسانك قدر المستطاع فقط من الجهة اليمنى من الفم والمحافظة على هذه الوضعية لمدة . ١ ثوانٍ.



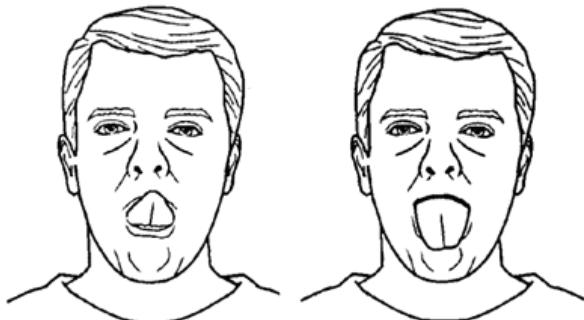
- ثانياً: انتقل للجهة اليسرى من الفم وحاول مد اللسان قدر المستطاع والحفاظ على هذه الوضعية لمدة . ١ ثوانٍ أيضاً.



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

## مَدُ اللسان وَتَحْرِيْكُهُ بِشَكْلِ عُلُوٍّ وَسُفْلِيٍّ:

- أولاًً: افتح فمك بشكل بسيط، مد لسانك قدر المستطاع وإنزال اللسان للأسفل محاولاً لمس ذقنك، حافظ على هذه الوضعية لمدة . ١ ثوانٍ.
- ثانياًً افتح فمك بشكل بسيط، مد لسانك قدر المستطاع ورفع اللسان للأعلى محاولاً لمس أنفك



## تَحْرِيْكُ اللسان بِشَكْلِ دَائِرِيٍّ دَاخِلِ الْفَمِ:



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

## تحريك اللسان على مستوى الأنسنان:



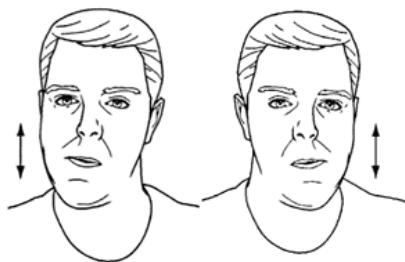
مستخدماً مقدمة لسانك فقط، قم بتحريك مقدمة لسانك على مستوى الأنسنان لأقصى اليمين والثبيت على هذه الوضعية لمدة ٥ ثواني، ثم الانتقال لأقصى اليسار والثبيت لمدة ٥ ثواني أيضاً.

## المسح على الشفاه:



مستخدماً مقدمة لسانك، قم بتمرير لسانك على كلا الشفتين السفلية والعلوية وتكرارها . ١ مرات.

## دفع الخد باستخدام اللسان:



ادفع لسانك باتجاه الجزء الداخلي من خدك اليمين وتحريك اللسان للأعلى والأسفل . ١ مرات، ومن ثم الانتقال للخد الأيسر والعمل بالمثل.

# لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم الطبية التطبيقية

