

Ejercicios para el fortalecimiento de los músculos que intervienen en la deglución

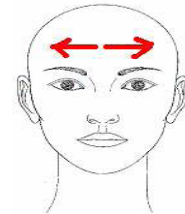
Tiene como objetivo el fortalecimiento de los músculos peribucales, que sirven para la succión, deglución y masticación.

Para poder realizar dichos ejercicios se dividirá la cara del paciente en dos mitades, lado derecho y lado izquierdo. Los masajes a realizar se practicarán del centro de la cara hacia fuera.

Es interesante realizar dichos ejercicios antes de la administración de los alimentos para así facilitar el proceso de deglución.

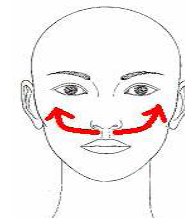
Ejercicio 1

Colocar los dedos pulgares sobre la parte media de la frente y deslizarlos hacia fuera con un movimiento suave pero firme.



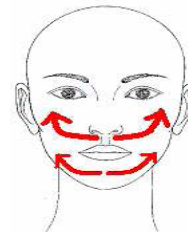
Ejercicio 2

Colocar la yema de los dedos pulgares sobre la parte media de la cara entre la nariz y el labio superior. Deslizar los dedos hacia fuera y arriba recorriendo las mejillas.



Ejercicio 3

Realizar el masaje de forma simultánea la zona ubicada por encima del labio superior, como así también la ubicada por debajo del labio inferior, con los dedos medio e índice.



Ejercicio 4

Colocar los dedos pulgares por debajo del labio inferior sobre la barbilla y deslizar los mismos en el sentido que indica el dibujo recorriendo toda la mejilla de fuera hacia dentro (de oreja a nariz).



Ejercicio 5

Con dos dedos, mantener cerrados el labio superior e inferior mediante una presión firme durante un par de minutos.



Ejercicio 6

Con el pulgar y el índice, tirar hacia abajo del labio superior. Empezando por debajo de la nariz y seguir hacia el borde del labio superior pero sin llegar a tocarlo. Hacer lo mismo con el labio inferior desde la barbilla hasta el labio inferior. Si es preciso, sostener la mandíbula.



Ejercicio 7

Usar juguetes que estimulen los sentidos como pueden ser los anillos para morder con texturas diferentes.

Ejercicio 8

Estimulación del bucinador (músculo que se encuentra en las mejillas)

- Meter en la boca un dedo o una espátula y distender con ellos el moflete.
- Pellizcar los mofletes hacia fuera crea que el individuo los contraiga de forma refleja.
- Pedir al paciente que infle los mofletes.

Ejercicio 9

Realizar masajes circulares y pequeños toques con las yemas de los dedos por toda la zona del masetero.

