

## การบริหาร กล้ามเนื้อลิ้น



### ขั้นตอนที่ 1

ดันริมฝีปากบน  
ด้วยลิ้น



### ขั้นตอนที่ 2

ดันริมฝีปาก  
ล่างด้วย



### ขั้นตอนที่ 3

ดันแก้มซ้ายขวา  
ด้วยลิ้น 5 ครั้ง

## การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า



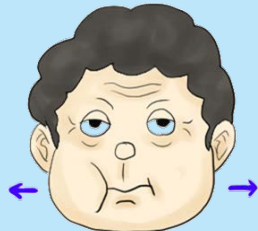
### ท่าที่ 1

สูดลมหายใจลึกๆให้เต็มปอด ยิ้มกว้างสุด  
ขยับแก้มให้ยกสูง หลับตาให้สนิท  
นับ 1-10



### ท่าที่ 2

อ้าปากกว้างสุดลิ้มตากว้าง สูดนับ 1-10



### ท่าที่ 3

ปิดปากให้สนิท ปองแก้มขยับ  
ปาก ซ้าย ขวานับ 1-10



คลินิกทันตกรรม  
044305131 ต่อ123 ,081-7902972



แผนที่



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

## ภาวะกลืนลำบาก (Dysphagia)

ภาวะกลืนลำบากพบมากถึง 15% ในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง การได้รับบาดเจ็บที่สมอง หรือเนื้องอก โรคสมองเสื่อม โรคพาร์กินสัน มะเร็งช่องปากและลำคอ อาจทำให้เกิดภาวะกลืนลำบากได้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อให้เกิดภาวะการขาดสารอาหาร ขัดขวางทางเดินหายใจ ปอดอักเสบจากการติดเชื้อซึ่งเป็นอันตรายแก่ชีวิต

### อาการที่สังเกตได้

- ไอ
- รู้สึกรู้ว่ามีอาหารติดคอ
- กลืนลำบาก
- สำลัก
- กระแอม

## การคัดกรองด้วยตนเองเบื้องต้น

- 1) ท่านรู้สึกว่าการกลืนลำบากหรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่
- 2) ท่านรู้สึกว่าการกลืนอาหารนานขึ้นหรือไม่ของอาหารเปลี่ยนไปหรือไม่ เช่น กินของเหลวแล้วสำลัก ต้องเปลี่ยนเป็นหนืดข้น  
 ใช่  ไม่ใช่หรือมีรูปแบบ
- 3) มีอาการไอ หรือ สำลักหลังรับประทานอาหารหรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่
- 4) รับประทานอาหารเสร็จแล้วมีกระแอมเสียงสั่นเครือหรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่

**\*\*\* หากมีอาการอย่างน้อย 1 ข้อ แสดงว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะกลืนลำบาก ควรปรึกษาทันตแพทย์ในเบื้องต้นหรือแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู**

## วิธีการป้องกันและฟื้นฟู

- 1.การใช้ยาในการรักษา
- 2.การปรับอาหารให้มีลักษณะข้นหนืดขึ้น
- 3.ทำความสะอาดช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอ



- 4.การกระตุ้นการกลืนหรือฝึกกลืน
- 5.การปรับอุปกรณ์ที่ใช้ทานอาหาร



- 6.ออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกลืน ได้แก่ กล้ามเนื้อใบหน้าและกล้ามเนื้อลิ้น

