

C. Lip Movements

These exercises will help increase the flexibility and strength of the lips. This will help both speech and eating. Practice in front of a mirror. Always keep the lips closed when you are not eating or speaking. This will help maintain lip strength.

- Rub the lips together firmly.
- Smack the lips. Try to make a loud smacking sound.
- Pucker the lips-as for a kiss-then relax.
- Alternate smiling and lip puckering. Saying the sounds “eee-ooo” may make this easier to do.
- Practice whistling.
- When with family and friends, SMILE.

D. Tongue Movements

The tongue is a muscle. It needs exercise to improve strength and flexibility. This will help when speaking and eating. Use a mirror during practice so to see and feel what is being done. Repeat each exercise 5 to 10 times or as often as possible

- Stick the tongue out and pull it back in;
- Stick the tongue straight out and push it against resistance, such as the back of a spoon;
- Stick the tongue straight out and move it slowly from corner to corner of the mouth;
- Do the same movement inside the mouth, alternating pushing against each cheek;
- Open the mouth and raise the tongue tip up to the ridge behind the front teeth. Bring the tongue down to rest;
- Raise the tongue tip up to the roof of the mouth and pull it back along the roof;
- Bring the tongue down to rest;
- Lick all of the way around the lips, making a smooth, even circle with the tongue.

- Talk about things you hope to accomplish in the next year.
- Acknowledge people by sharing what it is you most appreciate about them.

Facial Exercises

Many individuals with PD request face and mouth exercises to reduce the effects of rigidity of muscles in the face and increase facial expression. Try the exercises below to figure out which muscles need the most work.

Start with 10 repetitions of each facial movement explained below. Each exercise should be completed with purposeful movements and sustained effort. For instance, if smiling is the exercise, try to smile as wide as you can, and hold each smile for 5-10 seconds. Make sure you continue to breathe throughout the exercises. Try practicing in front of a mirror, so you can see your muscles work.

- 1. Smile – hold – relax – repeat.**
- 2. Pucker your lips – hold – relax – repeat.**
- 3. Alternate puckering and smiling.**
Pucker as tightly and smile as hard as you can. To increase the benefit of this exercise, knit your eyebrows together when you pucker, and raise the brows when you smile.
- 4. Open your mouth and move the tip of your tongue all around the lips.**
The tongue should touch every part of the lips: bottom, top and both corners. Movements should be deliberate, not darting.
- 5. Open your mouth and move the tongue around the gumline.**
Move your tongue over the back of top and bottom teeth, front of top and bottom teeth and edges of top and bottom teeth.
- 6. Open your mouth as wide as you can – hold – relax – repeat.**
- 7. Say KA – a prolonged sound – as loud and hard as you can.**
- 8. Say PA-TA-KA as loud and fast as you can.**

Singing and Voice

Singing is a great exercise for the voice! Singing uses the same muscles that are used for speech. Try taking a deep breath and singing your favorite songs. Gently reach for the high and low notes and sing the lyrics as clearly as you can. This is not only great exercise – it can help you feel good emotionally, too.

See Appendix A for details about the anatomy of speech production.

It is never too early to begin to exercise your speech and voice system! Your voice remains strongest and most efficient when properly exercised. Your breathing is the power behind your voice. The air that you exhale causes the vocal folds to vibrate, which produces your voice. Your tongue and lips then shape the voice into the various sounds, syllables, and words of our language. The following exercises will keep all three systems in good shape.

Exercises to Keep Your Speech and Voice Strong

- ☐ Sit or stand tall and Inhale through your nose. Feel your ribs and belly expand as you fill your lungs with air.
- ☐ Continue to take several deep breaths from your diaphragm. (Your diaphragm is the large muscle located at the base of your lungs. Your abdominal muscles help move your diaphragm.)
- ☐ Exhale slowly through your mouth as if you are blowing out a candle.

Voice and Speech Production

- ☐ Take a deep breath and then push from your diaphragm as you say, "AH" for at least 15 seconds. Feel your voice fill the room. Now push from your diaphragm and say each sound listed below for 15 seconds each.
"OH" "OO" "EE"
- ☐ Next take a deep breath and then slide up and down your pitch range by first saying "OH" and then "EE." (Pitch refers to how high or low the sound is; for example, birds usually chirp at a very high pitch.) Continue to alternate between these two sounds for 30 seconds.
- ☐ Let's work a little bit more on volume. Take a deep breath. As loud as you can, name the days of the week. Try saying the months of the year and then the alphabet. Lastly, count from 1 to 20. Remember to speak as loudly as you can.

◆ Oral Speech Movements ◆

Materials

- Mirror
- Stopwatch

Directions: These exercises strengthen the movements of your tongue and lips. Practice these exercises ____ times daily in front of a mirror.

- ☐ Say “ba-ba-ba” as fast as you can. Repeat ____ times.
- ☐ Say “tee-tee-tee” as fast as you can. Repeat ____ times.
- ☐ Say “ko-ko-ko” as fast as you can. Repeat ____ times.
- ☐ Say “ma-la-gee” as fast as you can. Repeat ____ times.
- ☐ Say “pea-day-koo” as fast as you can. Repeat ____ times.
- ☐ Say “way-lou-key” as fast as you can. Repeat ____ times.
- ☐ Say “me-me-me” as many times as you can in five seconds. Repeat ____ times.
- ☐ Say “da-da-da” as many times as you can in five seconds. Repeat ____ times.
- ☐ Say “ga-ga-ga” as many times as you can in five seconds. Repeat ____ times.
- ☐ Say “puh-tuh-kuh” as many times as you can in five seconds. Repeat ____ times.

ג. תרגילי שפתיים

תרגילים אלו יעזרו לחזק ולהגמיש את השפתיים. זה יעזור גם לדיבור וגם לאכילה. תרגל מול מראה. תמיד השאר את השפתיים סגורות כשאתה לא אוכל או מדבר. זה יעזור לשמור על כוח השפתיים.

- שפשף את השפתיים ביחד חזק.
- תסגור את השפתיים, תנסה לעשות רעש סגירה.
- תכווץ את השפתיים כמו לפני נשיקה ואז הרפה.
- החלף בין חיוך לכיווץ השפתיים, יכול להיות שאם תגיד את הצלילים "איי-אוו" זה יקל.
- תנסה לשרוק.
- כשאתה עם חברים ומשפחה תחייך.

ד. תרגילי לשון

הלשון הוא שריר. והוא צריך תרגילים לשפר את הכוח והגמישות שלו. זה יעזור לדיבור ולאכילה. השתמש עם מראה במהלך התרגילים כדי שתראה ותרגיש מה קורה. חזור על התרגילים 5-10 פעמים או כמה שיותר.

- הוצא לשון ותכניס חזרה.
- הוצא לשון ותדחוף אותו חזק על משהו כמו כפית.
- הוצא לשון והיז אותו לאט מצד לצד של הפה.
- תעשה את אותו התנועה בתוך הפה ותדחוף עם הלשון את הלחי.
- תפתח את הפה ותרים את קצה הלשון לקצה לפני השיניים העליונות, - הרפה.
- הרם את קצה הלשון לגג הפה ומשוך אותו לאחור - הרפה.
- תלקק את השפתיים מסביב בצורה חלקה.

תרגילי מוטוריקה ותחושה לפה

תרגילי שפתיים

- כיווץ השפתיים
- חיוך
- מעבר מהיר מחיוך לנשיקה ומנשיקה לחיוך
- הצמדת השפתיים בחזקה
- הגיית פ (כיווץ השפתיים ואז שחרור של השפתיים)
- החזקת חפץ/שפדל/עיפרון בין השפתיים
- טביעות שפתיים על נייר או מראה
- תרגילי נשיפה
- נשיפה בקש לתוך כוס מים
- נשיפת כדור צמר-גפן
- ליקוק השפתיים בצורה מעגלית לאט
- העברת הלשון מזווית הפה האחת לזווית הפה השנייה
- הורדת ממרח שוקולד/סוכריות לעוגה מנקודות שונות בשפתיים על-ידי הלשון
- ליקוק שוקולד שמרוח על צלחת או על גב היד

תרגילי לחיים

- ניפוח הלחיים באוויר
- ניפוח לחי ימין באוויר
- ניפוח לחי שמאל באוויר
- העברת אוויר מלחי ללחי

תרגילי לשון

- דחיפת לחי ימין על-ידי הלשון (סוכריה בפה)
- דחיפת לחי שמאל על-ידי הלשון
- העברת הלשון מלחי ללחי
- הרמת הלשון למעלה לחך
- הגיית ל'
- הגיית ת'
- הכנסת הלשון בין שפה עליונה ושיניים עליונות
- הכנסת הלשון בין שפה תחתונה ושיניים תחתונות
- הוצאת לשון החוצה
- תנועה קדימה ואחורה של הלשון (מהר ולאט)
- הוצאת לשון החוצה והרמתה כלפי מעלה ומטה
- סיבוב מלא של הלשון בתוך הפה (מכונת כביסה)
- ליקוק שפה עליונה על-ידי הלשון
- ליקוק שפה תחתונה על-ידי הלשון
- העברת הלשון מצד לצד מחוץ לפה

תרגילי שפתיים

1. החזקת קש לרוחב השפתיים - ניתן להצמיד ציורי חיות על עיגולים משני צידי הקש - כמו משקולת (ניתן לקחת את "המשקולת" הביתה להתאמן). ניתן לתת נשיקה לחיות עם שפתיים בולטות כדי שלא יפחדו להיות על המשקולת.
2. משחקי יום הולדת - לנשוף בקערה מלאה קמח עד שמתגלה הסוכריה, לנשוף על כדור צמר גפן עד הקיר, כדורגל צמר גפן, להניח כדור על כף ולהחזיק עם הפה.
3. חותמות נשיקה - למרוח אודם ולעשות חותמות על דף.
4. משחקי נשיפה - בועות סבון, לנשוף בועות עם קשית בתוך כוס.
5. נר - לנשוף על להבת הנר אך לא לכבות אותה.
6. שתייה דרך קש - לשתות מכדן, או מים בעזרת שני קשים מחוברים.
7. ניפוח בלון.
8. צורה של דג.
9. תחרות ניפוח השפתיים - מי מנפח יותר זמן ומצליח להעביר את האוויר מצד לצד?

תרגילי לשון

1. ממרח על השפתיים - ללקק מול המראה.
2. התנגדות - הלשון מתנגדת לדחיפה של שפדל.
3. נחש את הטעם - להניח בין השיניים והלחי ביגלה או ציריוס ושהילד ינחש את הטעם.
4. הכנסת ביגלה לתוך הפה - להניח ביגלה בין השפתיים והילד צריך להכניס את הביגלה בעזרת הלשון בלבד.
5. ציורי מעדנים - למרוח מעדן על צלחת ולצייר ציורים בעזרת הלשון.
6. קליקים וצקצוקים.
7. לחפש את האוכל בפה בעזרת הלשון. לנקות את הפה בעזרת הלשון.
8. שפם - לצייר שפם עם מעדן או שוקולד ולנקות עם הלשון.
9. הדבקת ציריוס לחיך בעזרת הלשון.
10. ללקק את החיך העליון - קודם מנקים עם האצבע את החיך ולאחר מכן עם הלשון.
11. להוציא ולהכניס לשון כאשר השפתיים סגורות.
12. להוציא לשון ולדוג ציריוס מהצלחת - בנוסף ללקק סוכריות מביסקוויט מרוח בשוקולד.
13. להוציא לשון ולהניח עליה ציריוס ולספור. (ניתן להעלות את הציריוס מעל השפה העליונה).