



# תרגילים להפחתת ריור

המידע בעמוד אינו מחליף ייעוץ רפואי ופרא-רפואי אלא נועד כהמלצה בלבד.

## תרגילים בתחום האכילה:

- מציצת פלח תפוז
- אכילת כפית טחינה גולמית\שוקולד למריחה\טחינה עם סילאן\ממרח שקדים.
- אכילת גזר החתוך לרצועות בעובי 3 ס"מ.
- אכילת קרקרים בביסים גדולים.
- שתיית מעדן מקש רחב.
- שתייה מקש מסולסל.

## תרגילים תחושתיים:

- הברשת חלקי הפה השונים במברשת שיניים רגילה או חשמלית.
- זיהוי גירויים שונים בעצימת עיניים.
- שקיות תחושה מלאות בחומרים שונים כמו: אורז, פתיתים, עדשים, קמח, קוקוס ועוד.

## תרגילי משחק:

- תחרות פונפונים בנשיפה לקיר.
- נשיפה בחפצים שונים: טרו-טרו, משרוקיות, מפוחית.
- נשיכת מקל עם שיניים צידיות.
- החזקת טוש בפה וציור על דף באמצעות הפה.
- נשיפת בועות בכוס מים דרך קשית.
- איסוף סוכריות מצלחת באמצעות השפתיים או הלשון.
- ליקוק שוקולד מצלחת.
- פרצופים מול מראה: דג, חיוך רחב, ניפוח לחיים, נשיקה.
- הפרחת בועות סבון\ניפוח בלונים (בהשגחה).
- תחרות כפית בפה ועליה משקולת (פונפון, סוכריה או ענב)

