

## 大力吞咽

---

### 用途

有助于强化喉部的肌肉，以便减少吞咽后喉道里的残余物。

### 指示

1. 尽全力吞口水。
2. 吞咽同时，把舌头推向口腔的顶部。
3. 重复做 \_\_\_\_ 次。