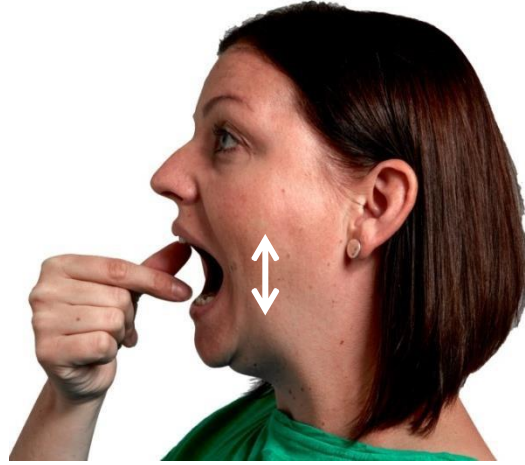


الإطالة باستخدام الأصابع



افتح فمك واسعاً. ضع إبهاميك على صف الأسنان بالفك العلوي والسبابة على صف الأسنان في الفك السفلي. قم بإطالة فمك عن طريق الضغط على صفي الأسنان بأصبعيك. ابقَ على هذه الإطالة لمدة 15 إلى 30 ثانية.
كرر ذلك مرة أو مرتين.