



健身也要“健口”

- 健口操好處多
- 餐前30分鐘練習10分鐘！
- 每個動作重複10次以上，每日3回。
- 降低吸入性肺炎、失智風險！

改善
吞嚥

正確
發音

自信
表情

促進唾液
分泌

減少口中
食物殘渣

您有下列困擾嗎？

- 喉嚨常卡痰
- 感覺唾液很多
- 用餐時常噎到或咳嗽
- 常吞口水時咳不停
- 吞大顆藥錠有困難
- 喉嚨常卡卡有異物感
- 液體比固體難吞嚥
- 餐後聲音沙啞
- 晚上咳到不能睡
- 經常乾咳清喉嚨

1. 深呼吸運動：

[吸氣聳肩] 一邊把肩膀提高，一邊慢慢地吸一口氣。

[吐氣放鬆] 稍停一下，從嘴巴呼呼吐出氣來，同時放鬆肩膀。

2. 頸部放鬆運動：

[左右轉頭] 將臉轉向左邊，轉回前方，轉向右邊，轉回前方。

[左右側倒] 先往左側傾～回來，再往右側傾～回來。

[低頭仰頭] 接下來向下低頭，向上仰頭。

[頸部環繞] 慢慢地轉動脖子向左轉一圈，再換右邊轉一圈。

3. 肩胛骨的運動：

[聳肩放下] 慢慢地聳起肩膀，然後瞬間降下。

[肩胛繞圈] 手部向前舉起夾肩轉一圈，再向後反轉一圈。

4. 臉頰的運動：

[左右鼓頰] 兩頰輪流鼓起來從左邊開始，再換到右邊。

[雙側鼓頰] 兩頰都鼓起，用雙手往鼓起的地方ㄉㄨ地氣擠掉。

[嘟嘴說ㄨ] 把嘴巴用力嘟起來，然後說「嗚」。

[開嘴說一] 嘴角向旁發出「一」的音。

[仰頭說一] 把臉朝上把嘴角向旁再發出一「一」的音。



5. 舌頭運動

[舌頭伸縮] 先把舌頭伸出來，再縮回去。

[舌頭上捲] 舌頭伸出外面再往上翹。

[向左右伸] 先向左伸出舌頭～回來，再向右伸出舌頭～回來。

[舌頭潔牙] 舌頭慢慢地繞唇齒間一圈，往左一圈，再往右邊。

[舌頭舔唇] 舌頭慢慢地舔嘴唇一圈，往左一圈，再往右邊。

[捲舌做馬蹄聲]

6. 按摩唾液腺[1.耳下腺、2.顎下腺、3.舌下腺]

[1] 4根手指頭，放臉頰後凹陷處，往前畫圈按摩，再往後按摩。

[2] 4根手指頭，放下顎骨下面，由下往上推按摩。

[3] 兩手大拇指，放下巴下面往上推按摩，像要往上頂舌頭。

7. 口腔輪替運動

啪 啪 啪 /ㄆ ㄆ ㄆ/。

卡 卡 卡 /ㄎ ㄎ ㄎ/。

啪 他 卡 /ㄆ ㄏ ㄎ/。

劈 啪 劈 啪 /ㄆ ㄆ ㄆ ㄆ/。

滴 答 滴 答 /ㄉ ㄉ ㄉ ㄉ/。

[小鳥叫] 吱 吱 吱 /ㄗ ㄗ ㄗ/。

[鴨子叫] 呱呱 呱呱 /ㄍ ㄍ ㄍ/。

[小雞叫] 啾 啾 啾 /ㄐ ㄐ ㄐ/。

他 他 他 /ㄏ ㄏ ㄏ/。

啦 啦 啦 /ㄌ ㄌ ㄌ/。

啪 他 卡 啦 /ㄆ ㄏ ㄎ ㄌ/。

撲 潑 撲 潑 /ㄆ ㄆ ㄆ ㄆ/。

踢 他 踢 他 /ㄊ ㄊ ㄊ ㄊ/。

[小狗叫] 汪 汪 汪 /ㄨ ㄨ ㄨ/。

[小貓叫] 喵喵 喵喵 /ㄇ ㄇ ㄇ/。

8. 其他咽喉運動

[下巴夾軟球] 下巴用力壓住軟球10秒，進階到30秒。

[咬舌頭吞口水] 舌頭前伸，用牙齒輕輕地含住，接著吞口水。

[延長發音] 深吸氣，慢慢吐氣發出「一」的聲音，5-10秒。

[含住用力吸] 噉嘴含住吸管或寶特瓶，用力吸，維持5-10秒。

[舌頭頂湯匙] 舌頭頂湯匙給阻力，口底肌肉往上抬，維持5-10秒。

若有吞嚥或構音相關問題，歡迎洽本院復健科門診諮詢。