



口腔動作自主復健運動

請主動依語言治療師指導的口腔運動動作技巧，循序漸進，勤加練習，可促進唇、舌、顎、臉頰周遭肌群等的活動度、協調度、肌張力，以強化吞嚥功能。此外，餐後確實執行牙齒保健及口腔清潔，能促進口腔知覺的恢復。

建議每日早、午、晚餐前30分鐘練習每項運動5-10次，再逐步進階到30次。

舌頭運動：

- (1) 舌頭伸出伸入。
- (2) 把舌頭伸出外面再往上翹。
- (3) 舌頭向左右嘴角移動。
- (4) 舌頭在口內左右移動，推抵臉頰內側。
- (5) 用舌尖舔上下唇。
- (6) 舌頭用力舔東西(棒棒糖或餅乾)。
- (7) 舌頭在牙齒外側轉動，做清潔牙齒狀。
- (8) 捲舌做馬蹄聲。
- (9) 舌頭捲起由齒槽後掃至軟顎再掃回來。

--	--	--	--	--	--	--	--

嘴唇運動：

- (1) 噘起嘴唇做吹口哨狀，說：嗚 /ㄨ/。
- (2) 拉開嘴唇，說：咿 /ㄨ/。
- (3) 不停交換說：咿 嗚 咿 嗚 /ㄨ-ㄨ-ㄨ/。
- (4) 露出上下牙後放鬆，重複的做。
- (5) 臉頰內縮，噘嘴作聲：啾 /ㄅ/。
- (6) 上下唇內縮後用力發：吧 /ㄅ/。
- (7) 上下唇含住管狀物品，用手往外拉。
- (8) 吸半吸管的水，以舌、唇抵住使水不下掉。
- (9) 中型棉花棒沾水浸濕，置牙齒與嘴唇間，閉緊雙唇，抵乾棉花棒。

--	--	--	--	--	--	--	--

顎部運動：

- (1) 儘量張開嘴後噘起嘴，說：啊 嗚 啊 嗚 /ㄚㄨㄚㄨ/。
- (2) 說：啊 咿 啊 咿 /ㄚㄨㄚㄨ/。
- (3) 說：咿 嗚 咿 嗚 /ㄨㄨㄨㄨ/。
- (4) 說：啊 嗚 咿 啊 嗚 咿 /ㄚㄨㄚㄨㄚㄨ/。
- (5) 上下牙相碰出聲。
- (6) 做大咀嚼狀，或嚼餅乾或口香糖。
- (7) 盡量張大嘴停住10秒後再闔上嘴。
- (8) 下巴左右輪流移動，開始時可用手輕推引導動作

--	--	--	--	--	--	--	--

吹氣運動：

- (1) 做不要說話的信號：噓~，噓~。
- (2) 吹蠟燭、碎紙片、衛生紙、或口哨。
- (3) 用吸管吹水、水中吹氣。
- (4) 慢慢哈氣，越長越好。
- (5) 置舌頭於上下齒之間，慢慢吹氣。
- (6) 鼓脹臉頰，持續越久越好。
- (7) 鼓脹臉頰，然後爆 / 咄 / 聲。
- (8) 鼓起臉頰做漱口狀。

--	--	--	--	--	--	--	--

發聲運動：

- (1) 說：劈 咄 劈 咄 /ㄆㄨㄚㄨㄚ/。
- (2) 說：撲 潑 撲 潑 /ㄆㄨㄚㄨㄚ/。
- (3) 說：滴 答 滴 答 /ㄉㄨㄚㄨㄚ/。
- (4) 說：踢 他 踢 他 /ㄊㄨㄚㄨㄚ/。
- (5) 說：咄 咄 咄 /ㄉㄨㄚㄨㄚ/。
- (6) 說：他 他 他 /ㄊㄨㄚㄨㄚ/。
- (7) 說：卡 卡 卡 /ㄎㄨㄚㄨㄚ/。
- (8) 說：咄 他 卡 /ㄉㄨㄚㄨㄚ/。
- (9) 說：啦啦 啦啦 /ㄌㄨㄚㄨㄚ/。
- (10) 說：發 發 發 /ㄈㄨㄚㄨㄚ/。
- (11) 說：斯 斯 斯 /ㄙㄨㄚㄨㄚ/。
- (12) 學小鳥叫：吱 吱 吱 /ㄗㄨㄚㄨㄚ/。
- (13) 學小狗叫：汪 汪 汪 /ㄨㄨㄚㄨㄚ/。
- (14) 學鴨子叫：呱呱 呱呱 /ㄍㄨㄚㄨㄚ/。
- (15) 學小貓叫：喵喵 喵喵 /ㄇㄨㄚㄨㄚ/。
- (16) 學小雞叫：啾 啾 啾 /ㄗㄨㄚㄨㄚ/。

--	--	--	--	--	--	--	--

舌頭敏感度練習：

- (1) 口中含冰水或酸梅湯等，用舌頭含在口中轉動，持續5秒。
- (2) 咀嚼雜糧餅乾，攪拌成塊，再吞下。

--	--	--	--	--	--	--	--

請畫“正”字，紀錄每天執行各項自主復健運動的回合數，以作為治療師規劃進階訓練活動的參考