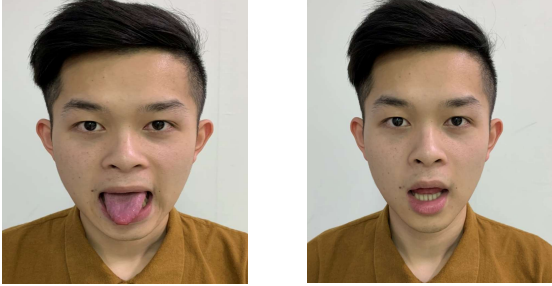




## 口腔動作自主復健運動-舌頭運動

(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



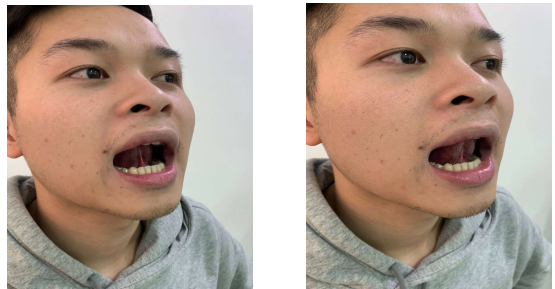
(6) 伸出舌頭用力舔東西



(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



- 建議每日早、午、晚餐前30分鐘，練習每項運動5-10次
- 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
- 相關問題歡迎洽詢語言治療師