



口腔動作自主復健運動-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。



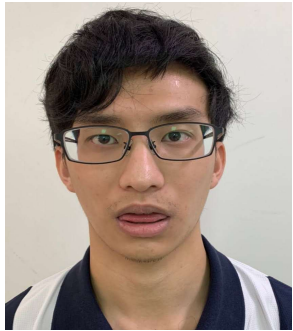
(3) 用吸管吹水、水中吹氣。



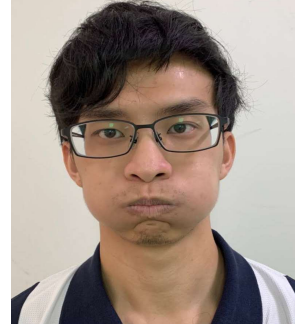
(4) 慢慢哈氣，越長越好。



(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。



- 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