



## 口腔動作自主復健運動-嘴唇運動

(1) 噘起嘴唇做吹口哨狀，說：嗚 /×/



(2) 拉開嘴唇，說：咿 /-/



(3) 不停交換說：咿 嗚 咿 嗚 /-×-×/



(4) 露出上下牙後放鬆，重複的做



(5) 臉頰內縮，噘嘴作聲：啵



(6) 上下唇內縮後用力發：吧



(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) 閉緊雙唇，抵乾棉花棒。



- 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