



口腔動作自主復健運動-**咽喉運動**

(1) [下巴夾軟球] 下巴用力壓住軟球。



(2) [咬舌頭吞口水] 牙齒輕輕地含住舌頭，接著吞口水



(3) [延長發音] 深吸氣，慢慢吐氣發出「一」的聲音。



(4) [含住用力吸] 噉嘴含住吸管或寶特瓶，用力吸。



(5) [舌頭頂湯匙] 舌頭頂湯匙給阻力。



[按摩唾液腺-1] 臉頰，往前再往後畫圈。



[按摩唾液腺-2] 下顎骨下面由下往上推。



[按摩唾液腺-3] 兩手大拇指，往上頂舌頭。



- 建議每日早、午、晚餐前30分鐘，練習每項運動，維持5-10秒，重複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