



口腔動作自主復健運動-顎部運動

(1) 誇張嘴型說：啊 嗚 啊 嗚 /Y × Y ×/。



(2) 誇張嘴型說：啊 咿 啊 咿 /Y - Y -/。



(3) 誇張嘴型說：咿 嗚 咿 嗚 /- × - ×/。



(4) 說：啊 嗚 咿 啊 嗚 咿 /Y × - Y × -/。



(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



- 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