

口腔運動訓練



復健科編製

一、氣流			
1.	鼻子吸氣，噘嘴吐氣	5.	用吸管吹瓶裡的水，時間越長越好
2.	用吸管吸起紙片	6.	說「噓~噓~」，像是要人安靜的樣子
3.	張嘴說「哈---」，越長越好	7.	吹泡泡、哨子或紙片
4.	牙齒咬緊說「斯~斯~」		
二、下巴			
1.	用力張嘴說「Y X Y X」，每個音維持約 0.5 秒	4.	用力張嘴說「X Y X Y」，每個音維持約 0.5 秒
2.	用力張嘴說「Y 一 Y 一」，每個音維持約 0.5 秒	5.	用力張嘴說「Y X Y X」，每個音維持約 0.5 秒
3.	用力張嘴說「Y X 一 Y X 一」，每個音維持約 0.5 秒	6.	放大動作，假裝在咀嚼食物
三、唇部			
1.	用力噘嘴說「X」，每次維持 3 秒鐘	5.	雙頰內收，像親嘴一樣發聲
2.	用力露出牙齒說「一」，每次維持 3 秒鐘	6.	上下唇往嘴內收，再發「吧」
3.	嘴唇張開露出上下門齒，盡量維持對稱	7.	雙脣含住壓舌板，並且向外拉
4.	放大嘴型交替說「一 X 一 X」	8.	鈕扣穿線置於唇齒間外拉
四、舌頭			
1.	嘴張大，舌向前外吐，維持三秒	5.	嘴張大，舌在唇外繞一圈
2.	嘴張大，舌向左右外吐，維持三秒	6.	舌在牙齦間做清潔牙齒的動作
3.	嘴張大，舌舔上下唇，	7.	舌向上捲在門齒及軟顎來回

	維持三秒		
4.	舌在嘴內向左右推底雙頰，維持三秒	8.	彈舌，做馬蹄聲
五、口腔輪替			
1.	說啪啪啪	9.	說啦啦啦
2.	說踏踏踏	10.	說絲絲絲
3.	說卡卡卡	11.	說發發發
4.	說怕他看或啪頭殼	12.	說撲波撲波
5.	說劈哩啪啦劈哩啪啦	13.	說他咖他咖
6.	說滴答滴答	14.	說嘎搭嘎搭
7.	說嘟嚕嘟嚕	15.	說斯嘎斯嘎
8.	說他禿他禿	16.	說卡滋卡滋

★若有任何問題請諮詢您的醫師或語言治療師，
諮詢電話(02)8966-7000 分機:1451

編印單位：復健科
編印日期：2019年06月31日第3版
全院編碼：亞東醫院出版品 SH193
材物編碼：
**宗 旨：持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任**
願 景：成為民眾首選的醫學中心

亞東紀念醫院 祝您健康