

花蓮慈濟復健科 語言治療

口腔運動

<p>1. 舌頭</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舌頭伸出伸入。 2. 把舌頭伸出外面再往上翹。 3. 舌頭向左右嘴角移動。 4. 舌頭在口內左右移動，推抵臉頰內側。 5. 用舌尖舔上下唇。 6. 舌頭用力舔餅乾。 7. 舌頭在牙齒外側轉動，做清潔牙齒狀。 8. 捲舌做馬蹄聲。 9. 捲起由齒槽後掃至軟顎再掃回來。
<p>2. 嘴唇</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 噘起嘴唇做吹口哨狀，說／ㄨ／。 2. 拉開嘴唇，說／ㄞ／。 3. 不停交換說／ㄞ—鳴—ㄞ—鳴—ㄞ—鳴／。 4. 露出上下牙後放鬆，重複的做。 5. 臉頰內縮，噘嘴作聲。 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. 中型鈕釦、穿線，置牙齒與嘴唇間，用手往外拉
<p>3. 顎部</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 儘量張開嘴後噘起嘴，說／啊—鳴—啊—鳴／。 2. 說／啊—ㄞ—啊—ㄞ／。 3. 說／啊—鳴—ㄞ，啊—鳴—ㄞ／。 4. 說／啊—喂，啊—喂／。 5. 上下牙相碰出聲。 6. 做大咀嚼狀，或嚼餅乾或口香糖。
<p>4. 吹氣</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做不要說話的信號：噓～，噓～。 2. 吹火柴、蠟燭、碎紙片、或口哨。 3. 用吸管吹水。 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／啪／聲。 8. 鼓起臉頰做漱口狀。
<p>5. 其他</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說劈、啪，劈、啪。 2. 說撲、潑，撲、潑。 3. 說滴、答、滴、答。 4. 說踢、他、踢、他。 5. 說啪、啪、啪。 6. 說他、他、他。 7. 說卡、卡、卡。 8. 說啪—他—卡。

花蓮慈濟復健科 語言治療

口腔運動

	<ol style="list-style-type: none">9. 說啦、啦、啦。10. 說發、發、發。11. 說斯、斯、斯。12. 學小鳥叫，吱、吱、吱。13. 學小狗叫，汪、汪、汪。14. 學鴨子叫，呱、呱、呱。15. 學小貓叫，喵、喵、喵。16. 學小雞叫，啾、啾、啾。
--	--

※ 敬請配合語言治療師的指導，每日練習，持之以恆。

花蓮慈濟醫院 復健科 語言治療