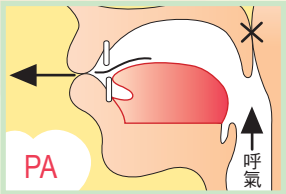
舌頭的體操

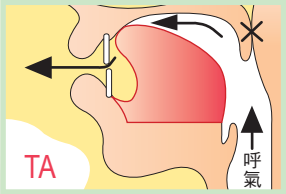
1. 舌頭用力地往外伸出來，然後再儘量的往後面縮進去。伸出來～縮進去～伸出來～縮進去～

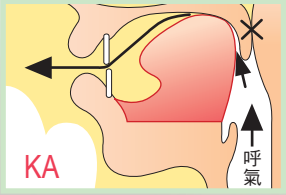
2. 用舌頭舔兩邊的嘴角。左～右～左～右～左～右～左～右～

3. 想像用舌頭往上舔鼻下部及往下舔下顎。
上～下～上～下～上～下～上～下～

發音的練習







- 張大嘴巴發出～
PA～PA～PA～PA～
LA～LA～LA～LA～
PA～TA～KA～LA～

PA～PA～PA～PA～
LA～LA～LA～LA～
PA～TA～KA～LA～

唾液腺的按摩

如果自己無法執行可以請人協助。

1. 耳下腺的按摩

- 用食指到小指，共 4 根手指輕按住臉頰，大約在上顎後牙的部分旋轉按摩。轉～轉～轉～轉～

2. 顎下腺的按摩

- 也是用 4 根手指輕按下顎骨內側柔軟的部分，從耳下方到顎骨下方部位，前後左右旋轉按摩。轉～轉～轉～轉～

3. 舌下腺的按摩

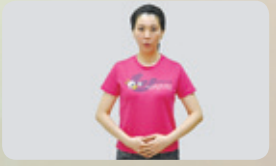
- 將兩手的大拇指合併，從下顎骨最前端處往後往上，就像要把舌頭抬起來一樣。慢慢的往上抬～放鬆～往上抬～放鬆～

吞嚥的練習

- 慢慢地呼吸，然後吞一口唾液！再一次，吞一口唾液！

- 練習一下咳嗽！把手放在腹部，輕輕咳一聲～再一次，輕輕咳一聲～

深呼吸



- 把手放在腹部上，鼻子吸氣～停～嘴嘟起來慢慢吐氣～吸氣～停～吐氣～

進入高齡化時代

口腔照護的新趨勢

臺北市政府衛生局　關心您　廣告

口腔機能促進健口操

享受美食

預防低營養

口腔機能的促進
（攝食、吞嚥機能的促進）

預防窒息及誤嚥

運動器官機能的促進

健口操

深呼吸

- 把手放在腹部上，用鼻子吸氣讓腹部膨脹。
  1、2、3、4、5、6
- 吐氣時，嘴巴嘟起來，慢慢吐氣。
  1、2、3、4、5、6、7、8
- 利用嘴巴嘟起來的這個動作，可以擴張支氣管，讓空氣在氣管內容易流通。
- 吐氣時你的腹部有縮進去的感覺嗎？
- 重點為，吸氣時短一點，吐氣時要拉長一點。

全身的伸展

1. 腰部體操

- 上半身左右交互輕鬆的轉動，讓全身放鬆。

2. 頸部體操

- 重複著深呼吸的步驟，同時頸部向左向右慢慢的擺動。左、右、左、右

- 頸部慢慢的回轉，從左邊開始轉～1、2、3、4 回來之後再從右邊開始轉～5、6、7、8

3. 肩膀體操

- 頸部往上縮，肩膀往上抬，然後將整個力量放鬆，把肩膀放下來。就像烏龜一樣，把頸部縮在肩膀之間，然後放鬆力量。再跟鶴一樣伸展頸部。重複這個步驟做 4 次。
- 接著肩膀由前往後回轉繞圈。1 圈、2 圈、3 圈、4 圈。

4. 背部肌肉體操

- 兩手握住向上舉，左右移動，讓背部肌肉有伸展的感覺。左～右～左～右～左～右～左～右～

手指的體操

1. 手臂伸直並舉到與肩膀同高。手心向下，手指張開，腰部與肩膀不要動，手臂及手指用力向前向外伸展，像猜拳時出「布」的形狀。

2. 手指彎曲握住，擺出猜拳時「石頭」的形狀。
3. 「布」與「石頭」要儘可能快速的交替。

- 這個運動不只可以幫助加強練習拿筷子或牙刷等物品，也會有促進腦部區域血流量的效果，但要注意適度，不可太過勞累。1、2、3、4、5、6、7、8 一起來重複這個運動吧！

臉部的體操

1. 「石頭」的臉部表情。
   臉部與嘴巴用力地閉起來。
2. 「剪刀」的臉部表情。
   眼睛用力張開，嘴巴像章魚嘴一樣嘟起來。
3. 「布」的臉部表情。眉毛向上舉，眼睛也用力張開，然後嘴巴張大，發出「哈」的聲音。
4. 咀嚼練習：嘴巴張大然後咬起來。重複這個步驟，張大～咬起來～張大～咬起來～張大～咬起來～張大～咬起來～
5. 再來一次「石頭」「剪刀」「布」咬下去！
   張大～咬起來～張大～咬起來～張大～咬起來～張大～咬起來～

臉頰的體操

- 臉頰先用力地脹大，然後再用力地縮進去。
- 脹大～縮小～1、2、3、4、5、6、7、8

臺北市政府衛生局　關心您
製作日期：2016 年 10 月