

## 口腔運動動作技巧

### 一. 舌頭：

- (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) 舌頭捲起由齒槽後掃至軟顎再掃回來。

### 2. 嘴唇：

- (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。

### 3. 顎：

- (1) 儘量張開嘴後噘起嘴，說／啊—鳴—啊—鳴／。
- (2) 說／啊—咿—啊—咿／。

(3) 說／啊—鳴—咿，啊—鳴—咿／。

(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。

### 4. 吹氣：

(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。

### 5. 其他：

(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。

(9) 說啦、啦、啦。

(10) 說發、發、發。

(十一) 說斯、斯、斯。

(十二) 學小鳥叫，吱、吱、吱。

(十三) 學小狗叫，汪、汪、汪。

(十四) 學鴨子叫，呱、呱、呱。

(十五) 學小貓叫，喵、喵、喵。

(十六) 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，以期獲得助益。

### 「舌頭」練習動作

- \* 舌頭伸出伸入。 \* 用舌尖舔上下唇。
- \* 把舌頭伸出外面再往上翹。 \* 舌頭用力舔餅乾。
- \* 舌頭向左右嘴角移動。 \* 舌頭在牙齒外側轉動，做清潔牙齒狀。
- \* 舌頭在口內左右移動，推抵臉頰內側。 \* 捲舌做馬蹄聲。
- \* 舌頭捲起由齒槽後掃至軟顎再掃回來。

### 「嘴唇」練習動作

- \* 噉起嘴唇做吹口哨狀，說／ㄨ／。 \* 上下唇內縮後用力發／吧／。
- \* 拉開嘴唇，說／ㄟ／。 \* 上下唇含住管狀物品，用手往外拉。
- \* 不停交換說：ㄟ—鳴—ㄟ—鳴—ㄟ—鳴 \* 露出上下牙後放鬆，重複的做。
- \* 吸半吸管的水，以舌、唇抵住使水不下掉。 \* 臉頰內縮，噉嘴作聲。
- \* 中型鈕釦、穿線，置牙齒與嘴唇間，用手往外拉。

### 「顎」練習動作

- \* 儘量張開嘴後噉起嘴，說／啊—鳴—啊—鳴／。
- \* 說／啊—ㄟ—啊—ㄟ／。
- \* 說／啊—鳴—ㄟ，啊—鳴—ㄟ
- \* 說／啊—喂，啊—喂／。
- \* 上下牙相碰出聲。
- \* 做大咀嚼狀，或嚼餅乾或口香糖。

花蓮慈濟醫院 復健科 語言治療股

## 口腔運動動作技巧（二）

「吹氣」練習動作	
<ul style="list-style-type: none"><li>* 做不要說話的信號：噓～，噓～。</li><li>* 吹火柴、蠟燭、碎紙片、或口哨。</li><li>* 用吸管吹水。</li><li>* 慢慢哈氣，越長越好。</li><li>* 置舌頭於上下齒之間，慢慢吹氣。</li><li>* 鼓脹臉頰，持續越久越好。</li><li>* 鼓脹臉頰，然後爆／啪／聲。</li><li>* 鼓起臉頰做漱口狀。</li></ul>	
其他練習動作	
<ul style="list-style-type: none"><li>* 說劈、啪，劈、啪。</li><li>* 說撲、潑，撲、潑。</li><li>* 說滴、答、滴、答。</li><li>* 說踢、他、踢、他。</li><li>* 說啪、啪、啪。</li><li>* 說他、他、他。</li><li>* 說卡、卡、卡。</li><li>* 說啪—他—卡。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* 說啦、啦、啦。</li><li>* 說發、發、發。</li><li>* 說斯、斯、斯。</li><li>* 學小鳥叫，吱、吱、吱。</li><li>* 學小狗叫，汪、汪、汪。</li><li>* 學鴨子叫，呱、呱、呱。</li><li>* 學小貓叫，喵、喵、喵。</li><li>* 學小雞叫，啾、啾、啾。</li></ul>

花蓮慈濟醫院 復健科 語言治療股