



強化吞嚥功能 口腔運動衛教單

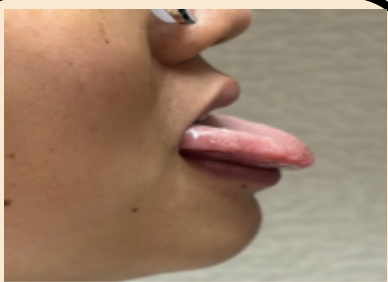
2024.11.14 編制

口腔運動是針對舌頭、嘴唇、下顎予以鍛鍊加強肌力，以達進食時咀嚼有力、吞嚥順利之目的，適合一般人、銀髮族及吞嚥較無力的患者，若有嚴重的吞嚥障礙，建議患者先至醫療院所尋求醫師及語言治療師的診斷與治療，針對個別的問題提供適當的吞嚥訓練與指導。以下運動建議於每日三餐飯前進行，運動介紹如下：

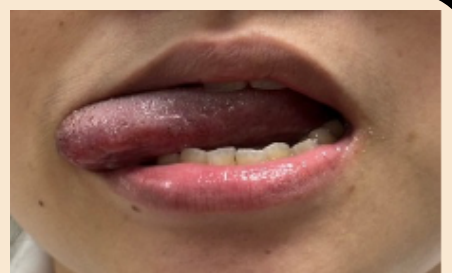
一、舌頭運動

1. 舌頭向前伸出至最長，停留5秒，舌頭再縮回休息，反覆進行10次，即為完成一回合。
2. 舌尖向左移動碰到嘴角，停留5秒，舌尖再向右移動碰到嘴角，停留5秒，反覆進行10次。（注意下顎不要跟著移動）
3. 舌尖向上頂住上顎，由前向後滑再回原來位置，反覆進行10次。
4. 舌頭沿著上排牙齒由左至右滑過，再由下排牙齒由右至左滑回來，反覆繞圈做5次。

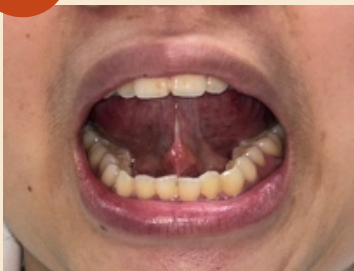
1



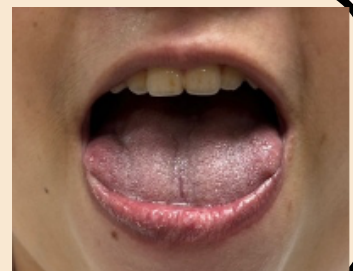
2



3



4



二、嘴唇運動

1. 微笑說「一」，嘟嘴說「X」，連續說5次一X。
2. 閉唇做出親吻的動作，連續做10次。

1



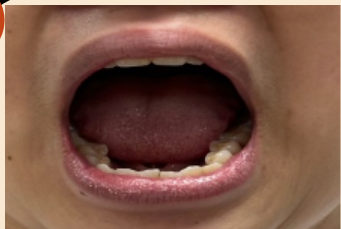
2



三、下顎運動

1. 張大嘴巴打個哈欠，連續做5次。
2. 張嘴，下巴做出左右側移動作，連續做5次。
3. 張嘴，下巴做出旋轉動作，連續做5次。

1



2



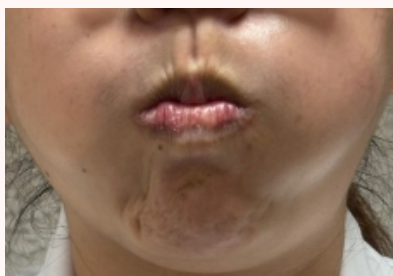
四、吸氣運動

口含一根吸管，吸管一頭用手指按住，嘴巴用力吸氣。



五、臉頰運動

鼓起臉頰，做出漱口狀，以吞口水結束，連續做5次。

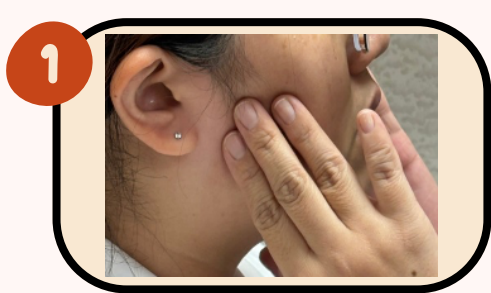


六、咀嚼

1. 微笑說「一」，嘟嘴說「X」，連續說5次一X。
2. 閉唇做出親吻的動作，連續做10次。

七、按摩唾液腺

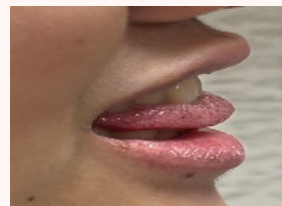
1. 腮腺：耳前，四指併攏置於耳前，向嘴巴方向推。
2. 頷下腺和舌下腺：握拳後以大拇指由下頷下方（頷下腺）一路按至下巴正下方（舌下腺）。



八、吞嚥呼吸間的協調：閉氣後用力吞嚥。

九、舌後根運動，加強舌頭後送力量

輕咬住舌，用力吞，吞嚥時舌頭不要縮回。



十、進食技巧

喝水時水先含著，再低頭吞，喝水若常嗆咳，必要時，可於水中加入增稠劑，會較濃稠好吞。



對口腔動作感興趣的民眾，另外可參考由中華民國語言治療師公會全國聯合會所發行《呷百二吞嚥健康操》



國語版



台語版



高雄醫學大學附設中和紀念醫院復健部
語言治療室製作