



健口操



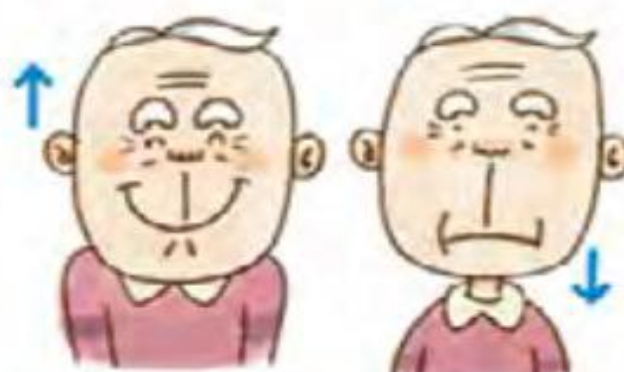
健口體操的效果

- 唾液的分泌會變好
- 口腔內的食物殘渣會變少
- 吞嚥會改善
- 表情會變好
- 發音會變好



頭的體操

- ▶ 頭向左右方向慢慢搖擺。
(5次)



肩膀的體操

- ▶ 把肩膀向上抬，使頭上有皺紋。像有蚊子一樣的感覺往下低頭。(10次)



嚥下練習

- ▶ 調整呼吸，把唾液慢慢咽下去。
(連續2次)

脖子肩膀的體操



健口操



健口體操的效果

- 唾液的分泌會變好
- 口腔內的食物殘渣會變少
- 吞嚥會改善
- 表情會變好
- 發音會變好

①~③的步驟，每個步驟都進行10秒左右，一下子脫力放鬆下來，連續做三次。

①



- ▶ 一開始先充分呼吸
- ▶ 嘴唇橫向展開
- ▶ 張開臉頰
- ▶ 緊閉雙眼

②



- ▶ 把嘴和眼睛全力張開。

③



- ▶ 把嘴緊閉
- ▶ 讓臉頰膨脹。
- ▶ 左右運動嘴。

臉的體操

家主任暨全體職員工關心您



健口操



健口體操的效果

- 唾液的分泌會變好
- 口腔內的食物殘渣會變少
- 吞嚥會改善
- 表情會變好
- 發音會變好

1



- ▶ 緊閉眼睛兩手指放在眉毛上，輕輕的在眼睛上方慢慢移動。

2



- ▶ 在上下嘴唇肌肉的中間·左·右（★印的位置）用手指捏住。每個地方捏住約10秒再放開。

3



- ▶ 捏住臉頰，向兩邊拉，約10秒後再放開。下次再注意力度向左右拉，約10秒後放開。

口唇的伸展



健口操



健口體操的效果

- 唾液的分泌會變好
- 口腔內的食物殘渣會變少
- 吞嚥會改善
- 表情會變好
- 發音會變好

把舌頭有意識的活動，兩個體操連續進行。

張開嘴進行的體操（各自按順序進行5次）

1



- ▶ 把舌頭盡情的伸出來縮回去。

2



- ▶ 把舌頭儘量的向前伸，向左右兩邊活動。
- ▶ 舌頭像是在舔嘴周圍一樣左右交替回轉。

3



- ▶ 把舌頭伸出來，像舔鼻尖和下巴一樣，上下活動。

舌頭體操