

口腔運動

新莊家豐診所語言治療師 蔡秉翰

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。

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。

顎：

- (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。

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。

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。
- (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。