

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) 噉起嘴唇做吹口哨狀，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，噉嘴作聲。
- (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) 儘量張開嘴後噉起嘴，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。

吞嚥障礙患者的治療

吞嚥障礙的治療

吞嚥障礙治療方法可分為直接及間接處理吞嚥問題。直接治療是指將食物放入口中，在吞嚥時加強適當的行為與動作控制，其中也包含是否需要改變食物的質地。例如吞嚥障礙患者在進食時，頭及身體須採取特定的姿勢和吞嚥技巧；或改變食物的軟硬度、濃稠度，以減少嗆咳或吸入的機會。間接治療是指利用運動來改善神經肌肉運動控制，達到正常吞嚥的需求。例如利用各種口腔肌肉運動來促進吞嚥肌群的活動度、協調度、肌張力，以強化口腔控制食團的能力；或利用溫度刺激提高吞嚥反射的敏感度及反射速度。另外，有些患者亦可能需要接受外科手術、或藥物治療來改善吞嚥障礙的症狀。

直接治療的處理策略：

除下述治療方式之外，吞嚥障礙患者在進食時也應遵守下列原則：

- (一) 採坐姿直立90度，為避免食物逆流或打嗝哽噎，於餐後維持直坐20-30分鐘
- (二) 進餐後應清潔口腔，並確定無殘留食物在口中
- (三) 只進食治療師建議的食物型態
- (四) 確定已吞乾淨前一口再吃下一口食物
- (五) 若有嗆咳情形，應立刻停止進餐。

吞嚥障礙類別	進食姿勢	放置的位置	食物性質
舌頭控制能力欠佳	頭下垂將食物放口中咀嚼吞嚥時頭同時向後甩高	食物放在好側或舌根	液體或粘稠食物
單側口腔或舌頭功能欠佳	頭傾向健側	-	液體或粘稠
吞嚥反射遲緩	頭部下垂	-	乾的食物
聲帶或喉部閉合不全	頭向前傾	-	乾的食物
單側咽部蠕動能力欠佳	頭轉向患側	-	液體或液體固體交替
環咽肌功能異常	-	-	液體食物