



健口操護理指導

國語版



台語版



2020.12 制定

2023.01 審閱

一、健口操改編自日本口腔體操，專為高齡者設計口腔機能促進體操。執行口腔運動，每日 10 分鐘，可以改善咀嚼、吞嚥能力、口乾以及增加唾液分泌，預防吸入性肺炎發生、窒息、誤嚥。

二、健口操包含以下 10 個步驟：

1. 深呼吸

把手放在腹部上，用鼻子吸氣，讓腹部有膨脹的感覺，吐氣時，嘴巴嘟起來慢慢吐氣，讓腹部有縮進去的感覺。重點是吸氣時，氣短一點，吐氣時要拉長一點。吸氣~123456，吐氣~12345678。(重複 3 次)

2. 頸部運動

將臉轉向左邊，轉向前方，轉向右邊，回來轉向前方(重複 2 次)，向下回來，向上回來(重複 2 次)。

3. 頸部傾斜運動

先往右邊傾斜回來、再往左邊傾斜回來(重複 2 次)，頭由下往上慢慢轉一圈(小叮嚀：旋轉動作宜緩、輕柔，曾頸椎受損的長者，請諮詢醫師意見)。

4. 肩部運動

向前轉圈(重複 2 次)，向後轉圈(重複 2 次)。慢慢地抬起肩膀，然後放下(重複 4 次)。

5. 手部運動

把手臂伸直(與肩膀同高)，手心向下，手指鬆開，用力握拳(重複 3 次)。

頸部運動

頸部傾斜運動



圖一

6. 深呼吸

吸氣~123456，吐氣~12345678。(重複3次)

7. 臉頰運動

兩頰輪流鼓起來，從左邊開始、回來，換到右邊開始、回來(重複2次)，接下來把兩頰都鼓起，以雙手將鼓起的地方擠壓，把氣擠掉，同時發出「撲」的聲音(重複4次)。

臉頰運動



圖二

8. 舌頭運動

把舌頭伸出來，縮回去來(重複2次)，向左回來、向右回來(重複1次)，然後用舌頭慢慢地舔嘴唇1圈，從左邊開始，向下轉一圈來(重複1次)。

圖三

舌頭運動



9. 唾液腺按摩

主要的唾液腺為腮腺、顎下腺及舌下腺。先進行的是腮腺按摩(將掌跟放置耳下，向前按摩2圈、向後按摩2圈)，接著是顎下腺的按摩(用食指到小指共四根手指，輕輕按在下顎兩邊凹陷處，顎下、放鬆共2次)，最後，舌下腺的按摩(兩手的大拇指按壓下巴後方凹陷處，顎下、放鬆共2次)。

腮腺按摩



顎下腺按摩



舌下腺按摩



圖四

10. 發音練習

啪(PA)啪(PA)啪(PA)，踏(TA)踏(TA)踏(TA)、咖(KA)咖(KA)咖(KA)、啦(LA)啦(LA)啦(LA)(重複1次)，然後摸(MO) 啞(NO)噠(DA)(重複3次)。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午9:00-12:00，下午2:00-5:00。

祝您 平安健康