

健口操護理指導





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

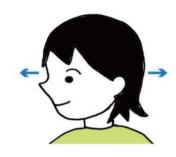
向前轉圈(重複2次),向後轉圈(重複2次)。慢慢地抬起肩膀,然後放下(重複4次)。

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「噗」的聲音(重複4次)。



鼓起臉頰







壓出臉頰的氣

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)。

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),接著是頜下腺的按摩(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)。







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)、咖(KA)、啦(LA)啦(LA)啦(LA)(重複 1 次),然後摸(MO) 喏(NO) 喹(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