

老龄化人口的口腔保健

预防口腔功能衰退的练习

咕嘟

咕嘟



预防口腔功能衰退的练习

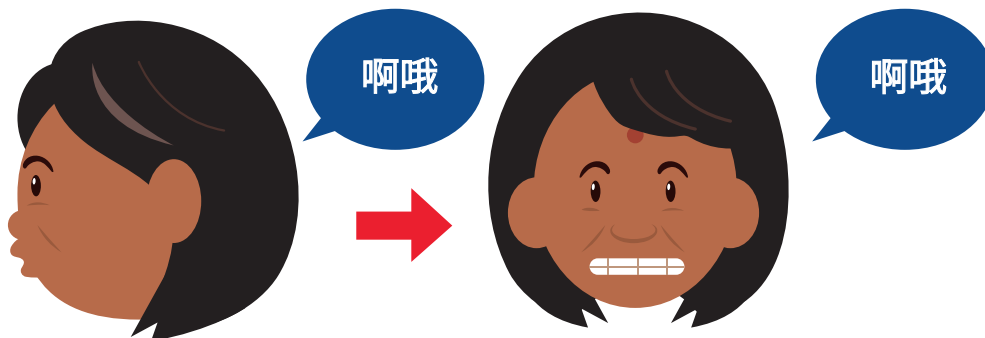
为达到最佳效果，以下的各种运动，应该每天至少做一次。

1. 舌肌练习及促进唾液分泌

练习嘴唇、脸颊、舌头和口腔周围的肌肉。

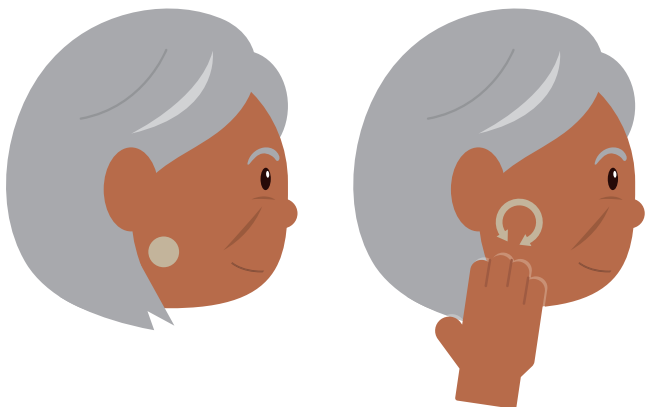
以嘴唇为主的嘴部肌肉锻炼：

1. 抿紧嘴唇。
2. 横向张口，发出 "哎..." 声。重复10次。



唇颊肌练习

1. 用空气或水鼓起脸颊。
2. 多次抿紧嘴唇。

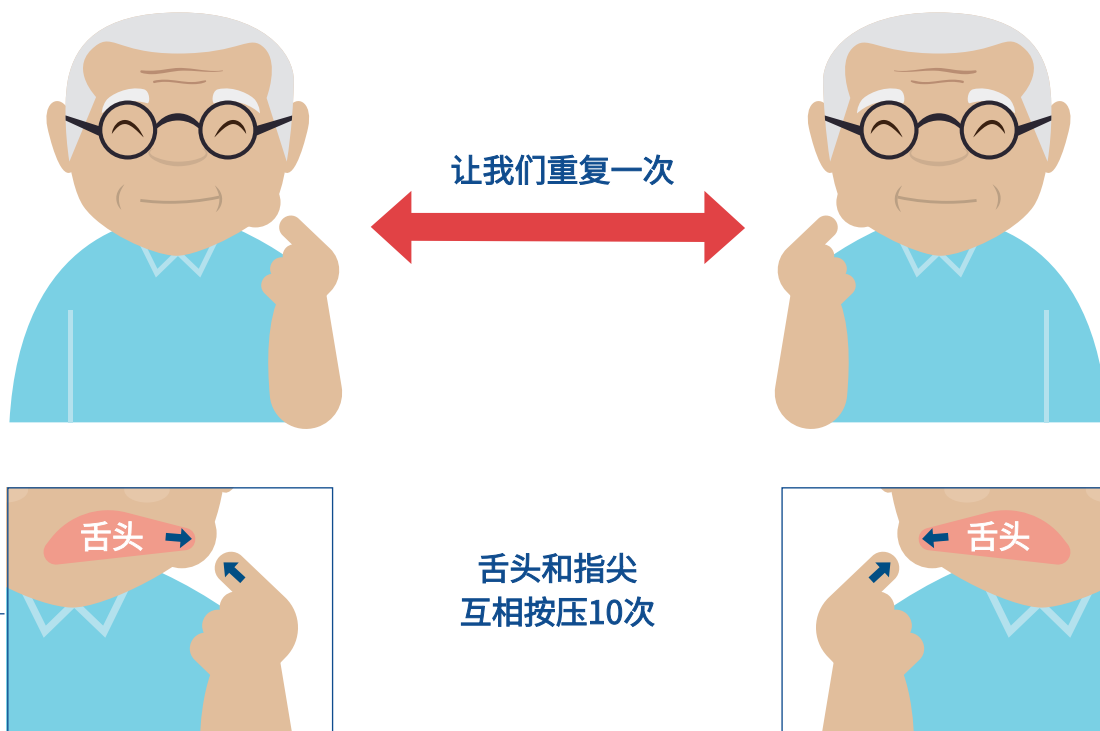


腮腺按摩

用手指在双耳前方（大约在上后牙周围）画圈式按摩10次。

舌体练习:

1. 将舌头推向脸颊内侧。
2. 从脸颊外侧用手指按压舌尖。
3. 用舌头从脸颊内部慢慢抵住手指的按压。左右脸颊各重复 10 次。



“啪-嗒-咔-啦”练习:

1. 抿着嘴，然后念出“啪”。
2. 将舌尖放在上前牙后面，然后念出“嗒”。
3. 将舌根放在上颚后部，然后念出“咔”。
4. 卷起舌头，然后念出“啦”。

请将每个发音重复八次，然后再重复一轮。

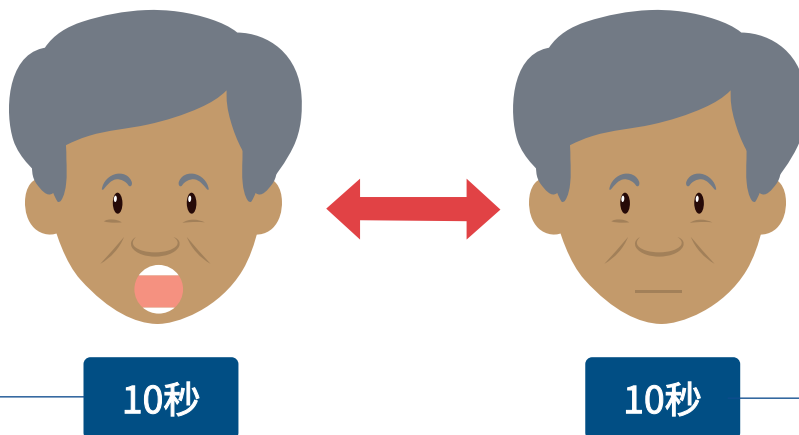
Pa Ta Ka Ra ...

2.提高吞咽能力

锻炼吞咽时所使用的肌肉，这有助于缓解吞咽困难和相关症状，例如用餐时呛咳。

开口练习：

1. 慢慢张大嘴巴，保持 10 秒钟。
 2. 闭紧嘴唇休息 10 秒钟。
- 重复 10 次。



注意：请勿把
舌头伸得太长

吐舌练习：

1. 轻微伸出舌头。
2. 闭上嘴，咽下唾液。重复 10 次。

3.增加舌体力量

预防呛咳。

舌肌训练：

1. 伸出舌头。
 2. 努力伸向下颌颈部。
 3. 努力伸向鼻部。
 4. 用舌头画圈。
- 重复 10 次。

