

牙口好·健口操

健口操幫你提升口腔機能，讓你：

- 增加唾液分泌
- 減少口腔食物殘渣
- 改善吞嚥機能
- 表情更美麗
- 發音更清晰



建議目標

每天飯前做一回，
每次5分鐘
效果更佳！

步驟① 按摩耳下腺

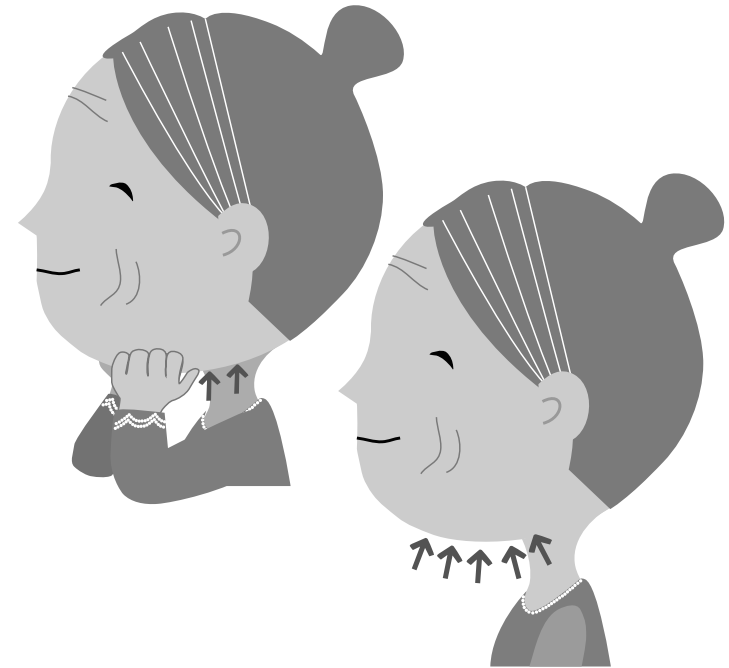
改善口渴和吞嚥困難



手指放上排後面牙齒，
由後往前迴轉10次。

步驟② 按摩顎下腺

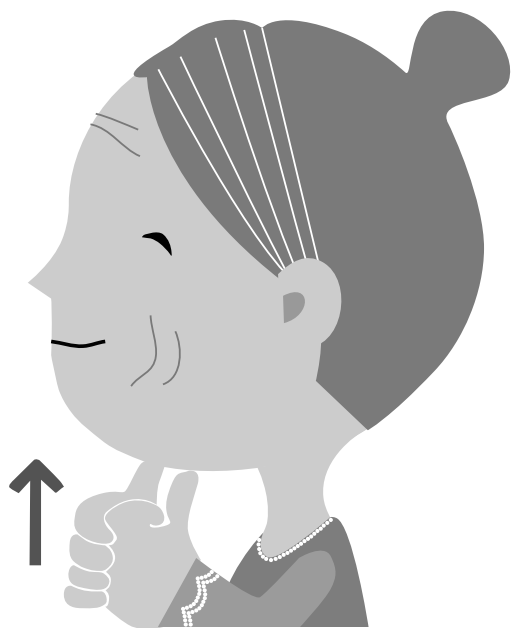
改善口渴和吞嚥困難



大拇指 按壓下巴內側柔軟處，
由後往前按壓5次，再往回按壓5次。

步驟③ 按摩舌下腺

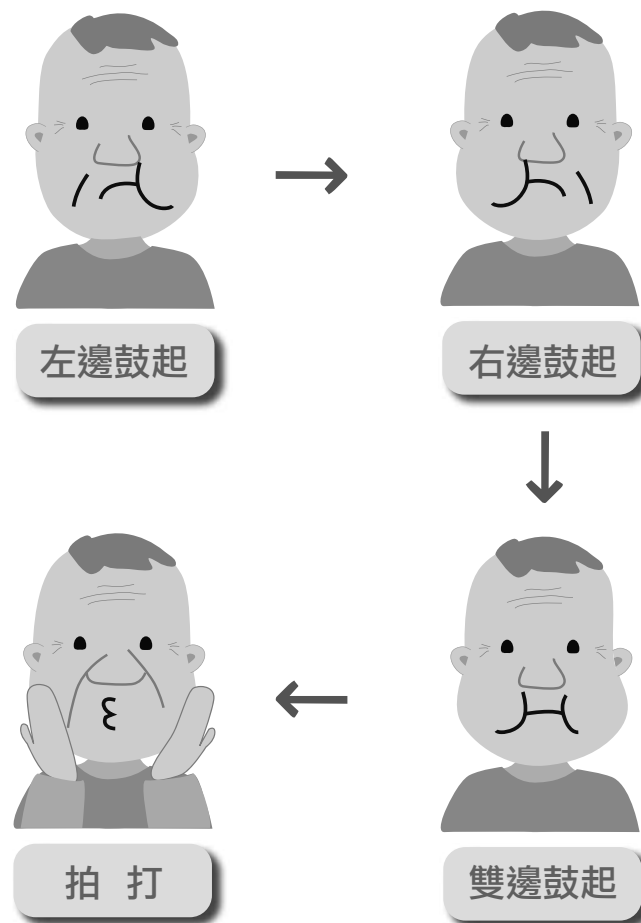
改善口渴和吞嚥困難



雙手拇指放下巴正下方，
按壓10次。

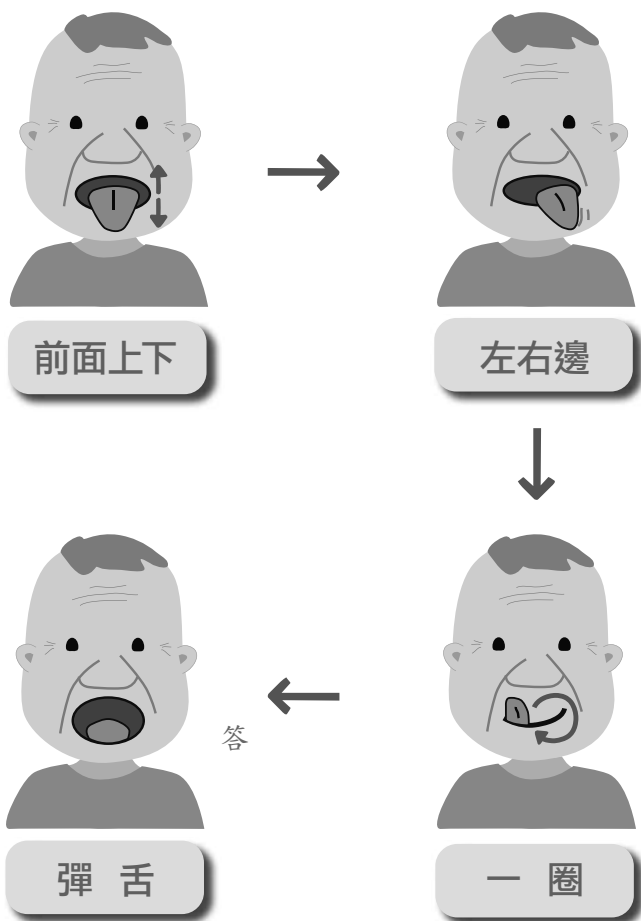
步驟④ 臉頰運動(兩回)

提升咀嚼功能以及避免食物掉落



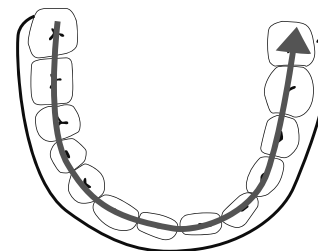
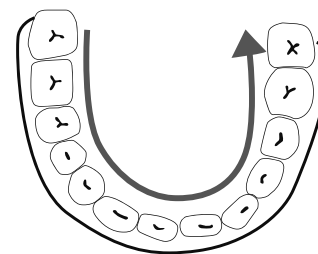
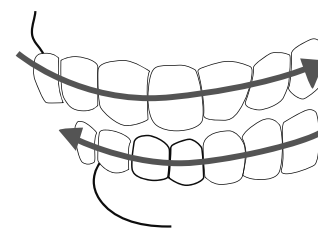
步驟⑤ 舌頭運動(兩回)

提升咀嚼功能



步驟⑥ 舌頭運動(兩回)

清潔牙齒，減少口腔食物殘渣，用舌頭當牙刷，每顆牙齒都要刷到。



步驟 7 啪踏卡啦(一回)

發音練習



啪 X5次

提升嘴唇閉緊功能



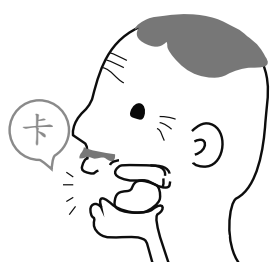
踏 X5次

提升咀嚼食物咬碎功能



啦 X5次

提升舌頭聚集功能



卡 X5次

提升吞嚥食物功能

趣味
繞口令

健康密碼

每個身體有醫生	每個醫生有身體
身體不能沒醫生	醫生不能沒身體
醫生不在身體裡	醫術再高治不癒
身體要靠自癒力	運動飲食有活力
醫生要靠3+1	養生樂活沒病歷
找回身體裡的醫生	他的名字叫做自癒力

