

第六章 口腔训练

第一节 舌的刺激

- 向上使舌尖发痒
将压舌板置于舌尖下面，向上拍打舌尖，重复数次。（见图 6.1a）。
- 横向使舌尖发痒
将压舌板置于舌尖一侧，再向另一侧横向移动，重复数次。（见图 6.1b）。
- 从前向后使舌尖发痒
将压舌板置于舌尖上面，向后下方移动，直到舌的中部。这个移动将使舌尖产生一个向上的运动，重复数次。（见图 6.1c）
- 从后向前使舌尖发痒
将压舌板置于离舌尖二厘米的舌面上，向舌尖方向移动。尽可能将舌的两侧卷起，重复数次。（见图 6.1d）
- 使舌的两侧发痒
先将压舌板置于舌中部一侧，缓慢地向前移动，再换另一侧，重复数次。（见图 6.1e）
- 一，二，三 “拍打我”
用压舌板拍打舌尖、舌的两侧，舌面。拍打在哪里？拍打了几次？重复数次。（见图 6.1f）

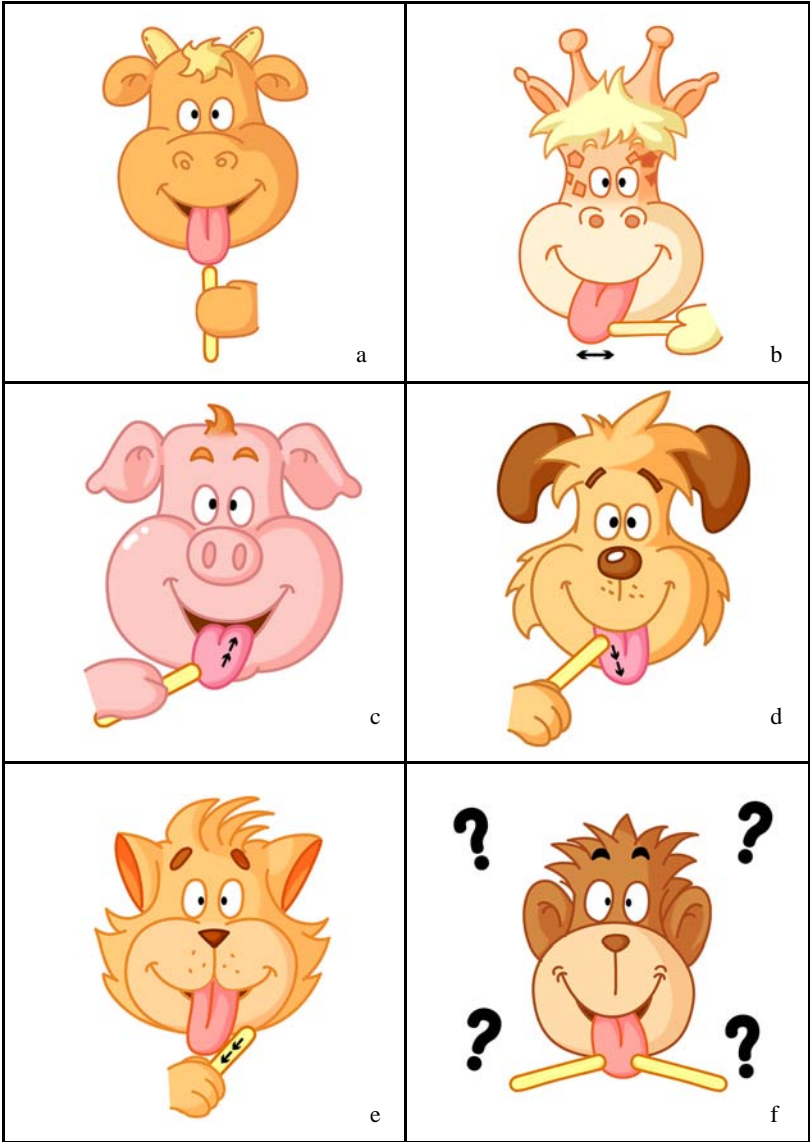
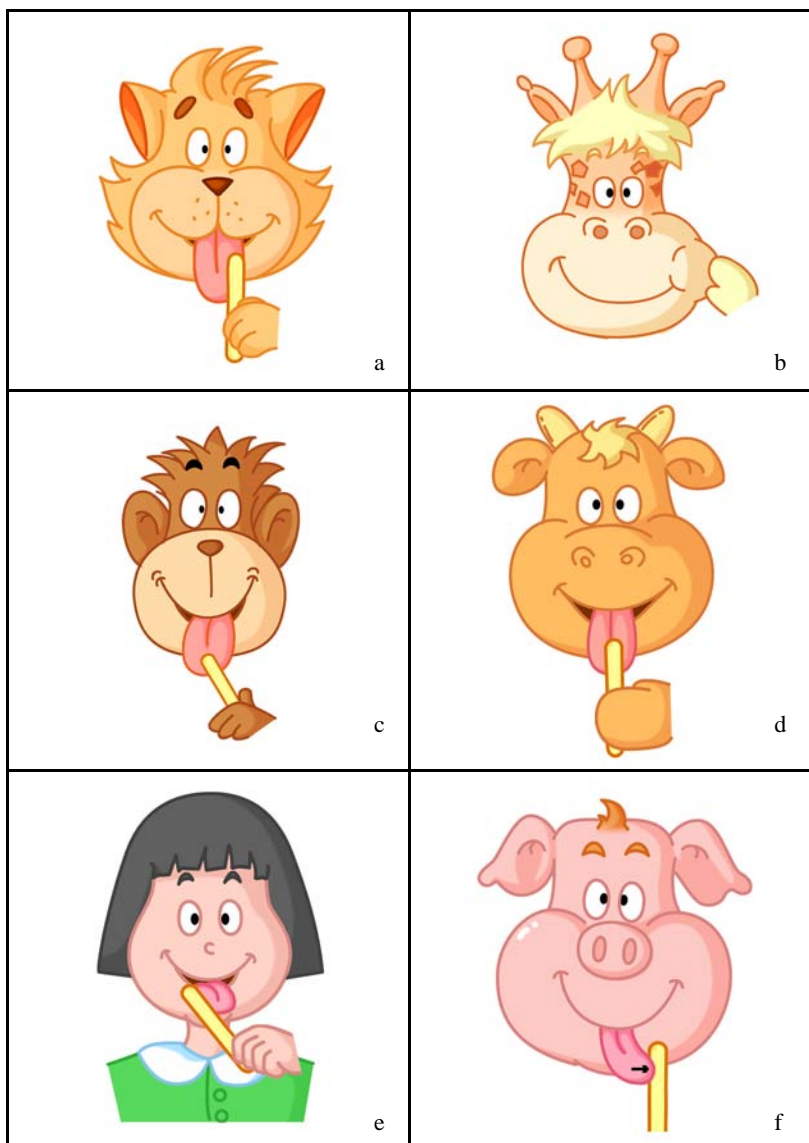


图 6.1 舌的刺激示意图

第二节 舌的强化

- 左右两半
用压舌板将左边舌面向下压，同时将整个舌体向上挤。您能感觉到右半舌头稍向上抬起吗？坚持 5 秒钟，重复数次（见图 6.2a）。再换右边舌面。
- 舌与脸颊相碰
将三个手指放在左脸颊上。当用手指按压脸颊时，用舌尖抵住左脸颊的内表面，感觉舌尖碰到手指，重复数次（见图 6.2b）。再换右脸颊。
- 舌尖向上抬
用压舌板将舌尖向下压，同时用舌尖往上抬。坚持 5 秒钟，重复数次。（见图 6.2c）
- 舌部抬起
将压舌板压在舌面上，同时用整个舌体向上挤。坚持 5 秒钟，重复数次。（见图 6.2d）
- 舌左右倾斜
将压舌板放在舌右侧用力向左推，同时用舌推动压舌板。坚持 5 秒钟，重复数次（见图 6.2e）。再换左侧。
- 舌尖侧推运动
用压舌板抵住舌尖的一侧，用舌尖反推压舌板，使舌尖倾斜。用力推压舌板坚持 5 秒钟，重复数次（见图 6.2f）。再换另一侧。
- 舌部下压
将压舌板放在舌底部，当用舌下压压舌板时，将压舌板上推，坚持 5 秒钟，重复数次。（见图 6.2g）



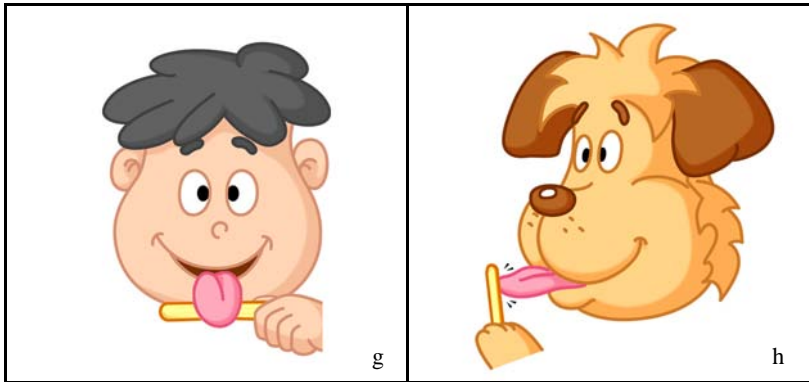


图 6.2 舌的强化示意图

- 舌尖后推

将压舌板抵住舌尖向后推，同时舌尖反推压舌板，坚持 5 秒钟，重复数次。(见图 6.2h)

第三节 舌的运动

一、吮吸运动

- 弹舌“咯咯”发声

先将舌尖抵住上齿内侧，舌两侧向上卷起。再回吸，发出“咯咯”叫声，重复数次。(见图 6.3a)

- “滴客一滴客一滴客”发声

将舌尖放在上齿内侧牙床处，轻轻地回吸。可听见“滴客一滴客一滴客”声，重复数次(见图 6.3b)。

- 舌部“吮吸”发声

将整个舌部吮吸至硬颚中部，收紧，放松，制造一个回吸音，重复数次(见图 6.3c)。

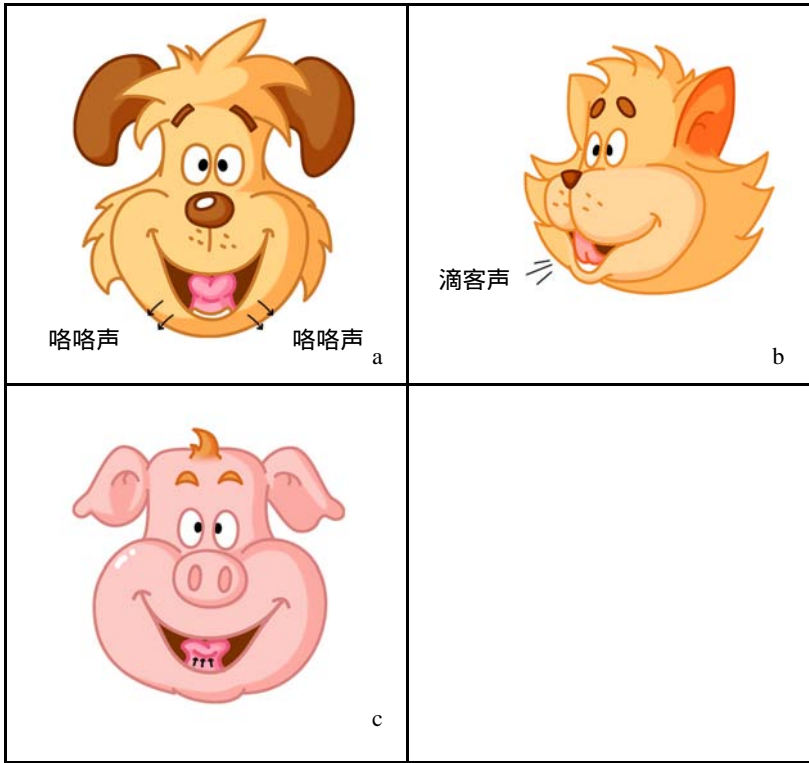


图 6.3 舌的运动示意图(一)

二、伸展运动

● 舌部伸展

将舌触及硬颚前部，同时轮流抬高和降低下颌。您能感觉到舌部在伸展，重复数次。(见图 6.4a)

● 碰触下巴

将舌头伸出，尽可能向下伸展，重复数次。(见图 6.4b)

- 捉迷藏

将压舌板放在口内或口外的某个地方，用舌头触碰它以找出它的位置。压舌板藏在哪里呢?(见图 6.4c)

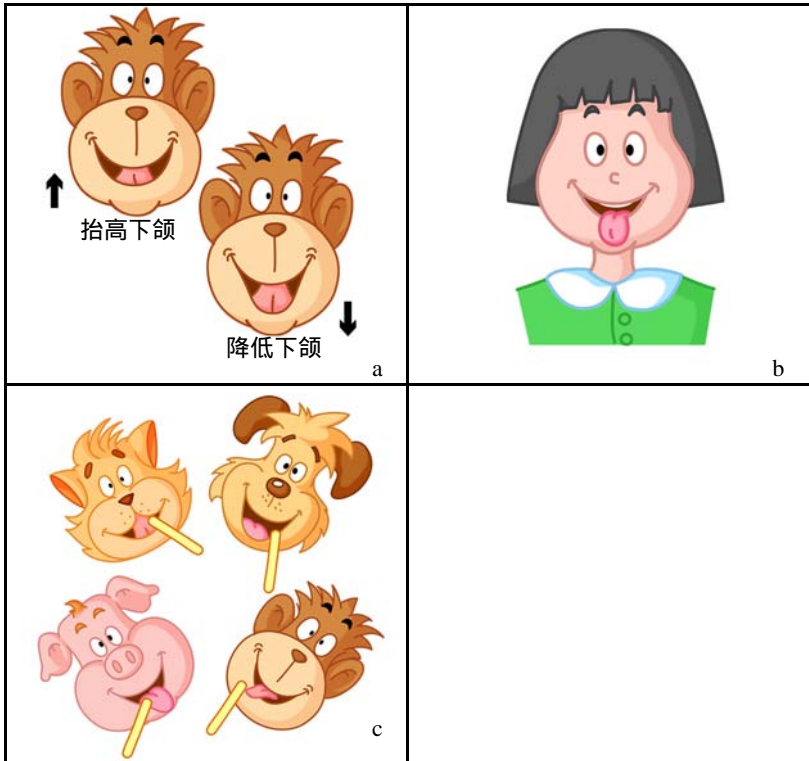


图 6.4 舌的运动示意图(二)

三、舌尖上升运动

- 舌的推进

张开嘴巴，将舌抬起，放在上排牙齿前侧牙床。坚持 10 秒钟，然后放松，重复数次。(见图 6.5a)

- 咿呀语

练习说这些第四声的字：“兔，兔，兔，兔，兔”、
“肚，肚，肚，肚，肚”、“怒，怒，怒，怒，怒”，重
复数次。（见图 6.5b）

- 舌尖翘起

张开嘴巴，将舌尖向上抵住上排牙齿内侧牙床，接着向下
抵住下排牙齿内侧牙床，重复数次。（见图 6.5c）

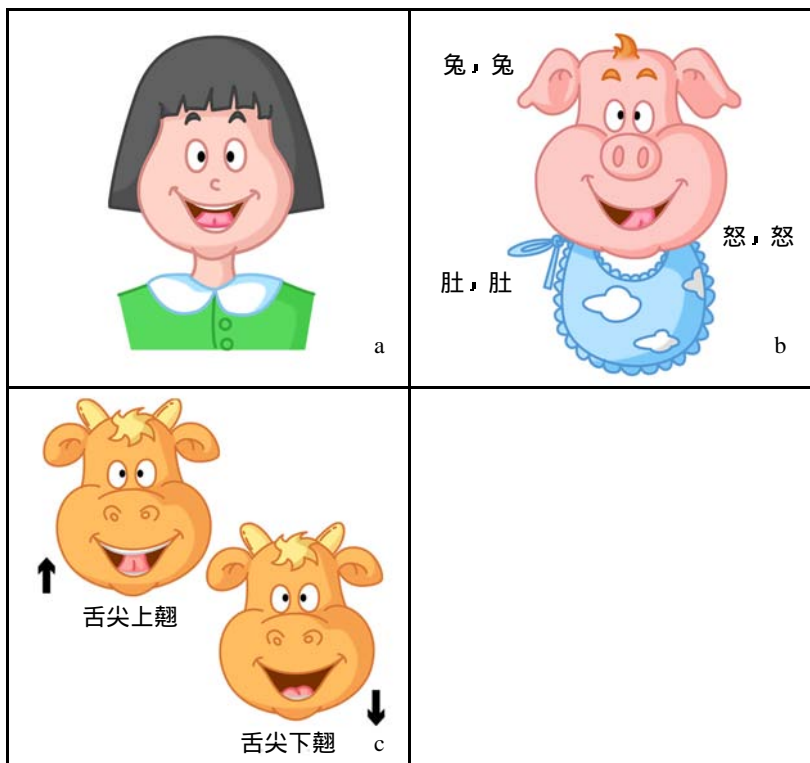


图 6.5 舌的运动示意图(三)

四、打扫运动

- 舔硬顎

想象您正在用舌尖舔去硬顎部位的冰淇淋。沿着硬顎用舌尖从前向后进行舔扫，重复数次。(见图 6.6a)

- 舌尖顶脸颊

用舌尖顶住右侧脸颊的内侧，然后从右侧移至左侧，重复数次。(见图 6.6b)

- 舌尖碰嘴角

用舌尖碰触右侧嘴角，然后从右嘴角移至左嘴角，重复数次。(见图 6.6c)

- 舌尖洗牙面

用舌尖放在上排牙齿最里面的一颗牙面上，依次缓慢地扫过每颗牙齿，然后沿着下排牙齿重复这一动作，重复数次。(见图 6.6d)

- 舌尖洗牙

将舌尖放在最里面的牙齿上，围绕整口牙齿做连续的转圈动作，重复数次。(见图 6.6e)

五、舌部向后运动

- 发 k 音

将舌根抬向软腭，连着发 k 音，重复数次。(见图 6.6f)

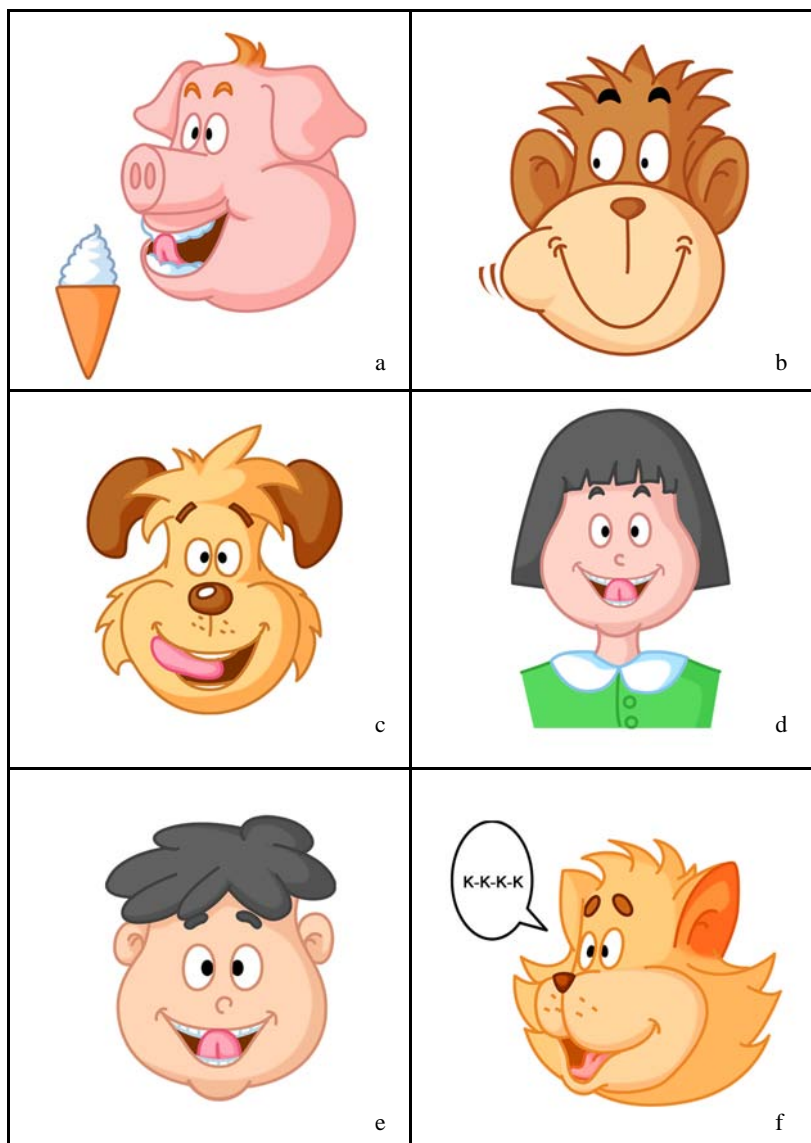
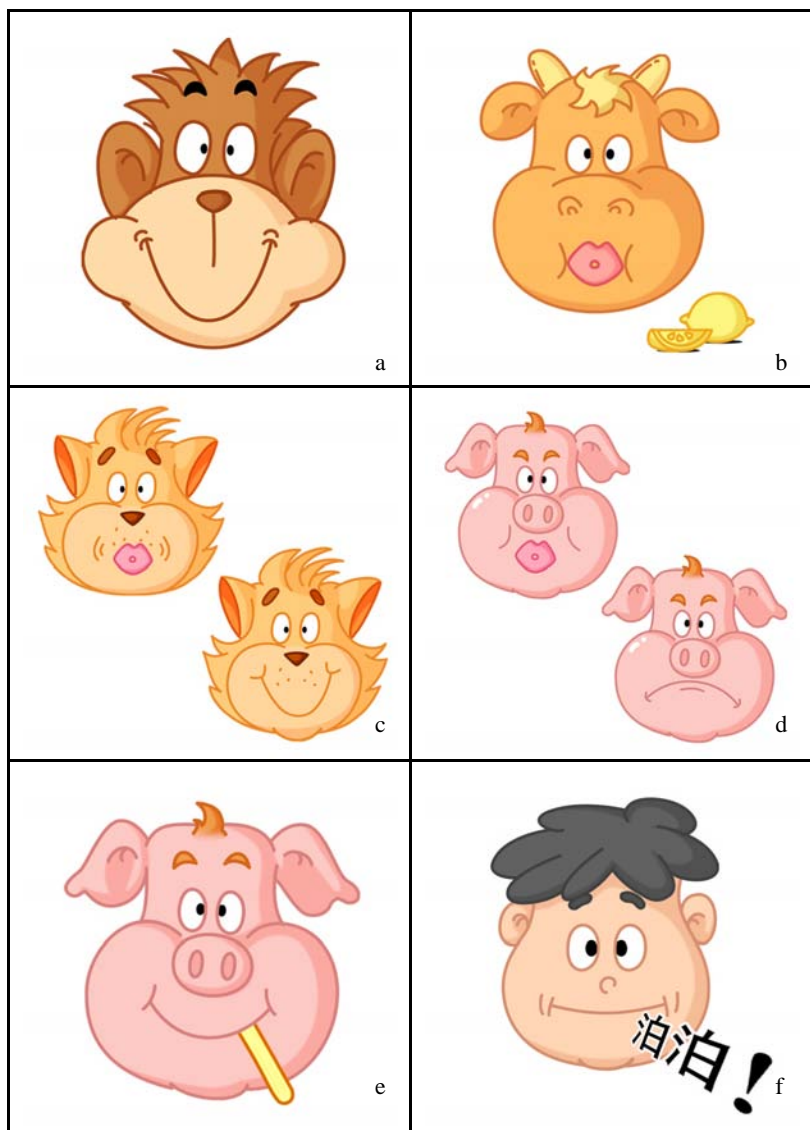


图 6.6 舌的运动示意图(四)

第四节 唇的强化和运动

- 发笑
闭住嘴唇大笑，坚持 5 秒钟。放松，重复数次。(见图 6.7a)
- 感觉酸的表情
将嘴唇撮起，就像在吸柠檬汁，坚持 5 秒钟，重复数次。
(见图 6.7b)
- 亲吻，微笑
将嘴唇从亲吻转变为发笑，来回重复四次。(见图 6.7c)
- 亲吻，皱眉
将嘴唇从亲吻转变为撮嘴唇和皱眉，来回重复四次。(见图 6.7d)
- 夹住压舌板
用嘴唇将压舌板夹住，坚持 5 秒钟，重复数次。(见图 6.7e)
- 开始出声的吻
将嘴唇紧闭，然后分开，发出一个接吻声，重复数次。(见图 6.7f)
- 夹住吹哨管，吹
用嘴唇夹住一根吹哨管，吹，重复数次。(见图 6.7g)



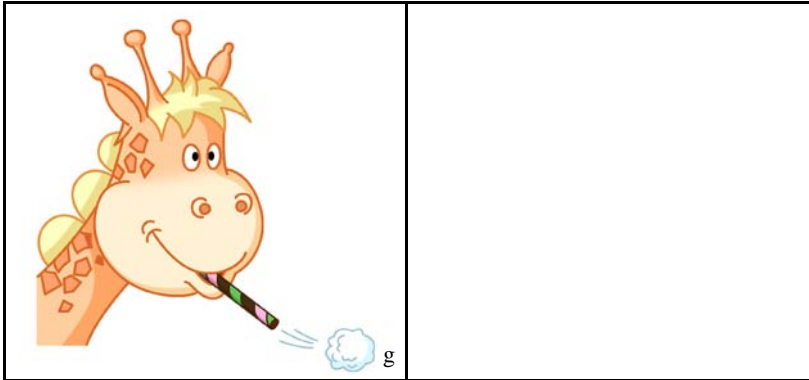


图 6.7 唇的强化和运动示意图

第五节 家庭口腔训练

建议使用美国泰亿格电子有限公司生产的口腔训练“游戏卡片”，供患者在家里进行口腔训练。建议每天进行三次训练，每次二十分钟左右，包括：

- 舌的刺激
- 舌的强化
- 舌的运动
- 唇的强化和运动

