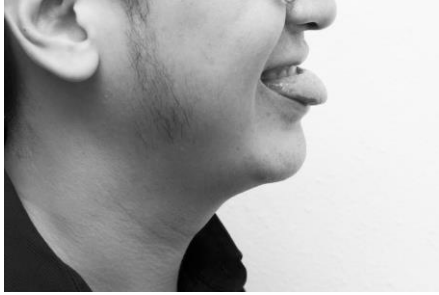


## 舌喉吞咽运动

---



### 用途

有助于加强舌头尾端与喉部内后侧的挤压动作，以便改善吞咽功能。

### 指示

1. 把舌头伸出来，然后用牙齿或纱布/毛巾将舌头轻轻地握着。
2. 保持以上舌头的姿势，闭着嘴然后吞口水。
3. 吞咽后就放松。
4. 重复上述的步骤 \_\_\_\_ 次。

**\*若口腔感觉干燥，可用少许的清水将口腔湿润后才进行练习。**