



# 吃得動作對，才能說得好！！

## -淺談孩子口腔功能發展與進食問題

文·復健科 王子芹語言治療師

「凱凱到現在還不會說話，只用奶瓶進食，且常常流口水」、「每次餵文文吃飯就好比一場戰爭，非常挑食，硬逼他吞下去，又擔心會噎到」、「小宇吃東西常常含著，也不喜歡刷牙，摸他的臉他就躲開」…孩子的口腔動作和進食問題相當普遍，然而吃東西的能力會不會影響孩子的說話？父母又該如何幫助孩子來處理口功能的問題呢？

口腔動作功能異常的孩子可能常出現偏食、拒絕食物或只接受特定質地的食物，進而會影響說話能力，導致語言發展遲緩。口腔肌肉在進食與說話時扮演重要的角色，而口腔動作更是孩子將來說話清楚的基礎，倘若孩子在吃東西時口腔動作發展得越成熟、協調，其口語清晰度也會相對地比較好。但父母常常擔心孩子是否吃得太少或不吃，而忽略了孩子該怎麼吃，因此父母應依孩子的發展，提供適當的食物，以促進口腔動作的協調、咀嚼以及感覺能力。

口腔功能的發展和孩子的進食經驗息息相關，可利用進食來誘發口腔動作的發展，孩子的進食經驗和口腔動作的學習，關係著孩子的營養攝取和說話的清晰度。要促進孩子口功能可從幾個方面著手：

**舌頭靈活度的增進：**孩子吃東西時，可否將食物攪拌、咀嚼及後送吞下，是舌頭動作成熟與否的關鍵，讓孩子多用舌頭「舔」可以促進舌頭的靈活度。

**咀嚼動作的訓練：**若父母只提供流質食物或泥狀食物，孩子將養成「吃





軟不吃硬」的習慣，適當地提供孩子可咀嚼的食物，是最佳的咀嚼訓練。

**雙唇閉合能力的訓練：**孩子的嘴巴常常開開的、吃東西時不會用唇來抵湯匙、水總是從嘴角流出，都是雙唇閉合能力不佳的現象，父母應避免將湯匙中的食物「倒」入孩子的口中，並多誘發孩子「抵」湯匙與「吸」吸管的動作。

**口腔感覺正常化：**若孩子口腔過度敏感會排斥外來的口腔刺激，給予孩子不同質地、不同溫度的食物等，可以增加孩子口腔感覺的刺激。

「吃」的能力訓練和口腔動作遊戲是口語表達和構音的基礎，因此，當孩子可以吃固體的食物時，就不應只給牛奶或軟質的食物；當孩子可以使用杯子喝水或用湯匙餵食時，就不應為了圖方便而給孩子用奶瓶。「吃」除了提供孩子成長所需的營養外，還給予最佳的口腔動作訓練。此外，父母還需營造愉快的吃飯氣氛、適時地改變餵食器具、誘發孩子成熟的口腔動作，並給予不同食物經驗讓孩子慢慢接受新食物。

您家中的寶貝是否也有這樣的問題呢？若發現孩子有口腔動作、感覺的異常或者是進食時出現問題，應及早到醫院尋求語言治療師的協助，以免錯失治療的時機，影響到孩子的發展。

