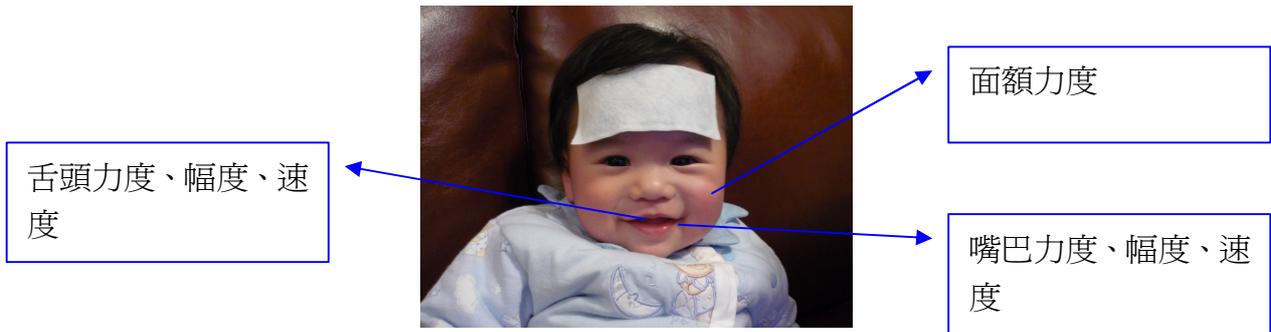


0 歲至 3 歲兒童之飲與食 (加強口部肌肉能力)

經常有家長查問日常飲食會否影響兒童之口肌發展，而口肌又會否影響兒童的說話能力。家長的猜測並沒有錯，日常的起居飲食往往會影響他們的口肌能力，繼而影響咬文嚼字。希望透過這篇文章讓家長更能了解改善口肌的方法。

先讓大家明白什麼是口肌。口部肌肉器官主要由面額、嘴巴及舌頭三個部份組成。口肌能力可分為「力度」、「移動幅度」及「移動速度」。現以下圖闡述：



隨著年齡增長，嬰孩會逐步學習進食不同味道及質感的食物，亦會學習使用不同的食具，家長可先了解進食及進飲之發展里程碑，請看下表：

年齡(月)	Arredson, J.C. & Brodsky, L. (1993) Paediatric Swallowing and Feeding, Singular Publishing Group, Inc	年齡(月)	
0-5	能將手放進口腔	7	開始旋轉式咀嚼食物
2-4	能將手放在奶樽上	6-8	能嘗試從杯中啜水
4	試用匙羹	8-9	能用匙羹進食/進飲
4-6	試用杯	9	能將餅乾放進口腔 能嘗試手執匙羹
5-6	能將雙手同時放在奶樽上	9-10	當成人拿著杯時，能用杯進飲
5-7	能嘗試用匙羹進食糊狀的食物	10-11	能用手指抓握食物再放進口腔
6	能嘗試咬餅乾	12	能自行用匙羹進食
6	能開始合唇用匙羹進食/進飲	12	能雙手拿杯，連續飲4-5次水
6	開始上下式咀嚼食物	15-24	進食及進飲技巧逐漸成熟

如何透過進食改善口肌？

- 1) 6 個月起讓兒童嘗試不同質感及味道之食物(如：粥糊、果蓉)。兒童在嬰孩時期嘗試的食物種類越豐富，日後偏食的機會越低。
- 2) 家長可以逐漸將粥仔的稠密度增加，例如：將肉粒加大、粥也可以變得「結」一些。
- 3) 鼓勵兒童多用大牙嚼不同的食物如：芒果乾、牛肉乾、豬肉粒等，提升面額肌肉的力度。不要小看面額肌肉的重要性，因為面額肌肉才是主要發音的關鍵位置。
- 4) 試讓兒童不可用手而將百力枝吸入口中，從而改善嘴部移動能力。
- 5) 家長餵食時應待兒童合上嘴巴才將匙羹拉出，很多家長往往貪快而將匙羹上的食物「刮門牙」，影響了兒童的合嘴能力、有機會令他們「口水長流」、亦有機會令牙齒向外生。

如何透過進飲改善口肌？

- 1) 家長餵兒童飲水時應待兒童合上嘴巴才將匙羹拉出。
- 2) 可選擇不同的飲管，因為多扭曲及較長的飲管需用上較多力度飲吸。這樣能加強兒童的嘴巴及舌頭的力度，亦能增加趣味。



- 3) 家長不要貪方便而將奶樽奶嘴的嘴口自行「篤大」或胡亂購買大碼奶嘴。因為吸吸「大碼奶嘴」的力度較「細碼奶嘴」的力度小，繼而影響兒童的嘴部、舌頭、甚至面額肌肉的發展。

有良好的口部肌肉能力能令你的兒童字正腔圓，家長從今天起應多留意兒童的日常飲食呢！

資料由 MaMaStation 顧問

言語治療師

[梁偉豪提供](#)