



# 發展 要一環

進食和說話是人類與生俱來的能力，這些能力主要靠口部肌肉控制和協調，但是部分兒童因先天發展障礙或後天發展較遲緩，導致他們進食和咬字發音出現困難，令家長非常擔心。

今期言語治療師講解兒童口肌發展的過程，以及口肌訓練如何能改善兒童的進食和說話能力。

撰文：文樂軒 設計：張均賢



◀ 嬰兒吸啜奶嘴是口腔探索行為之一。



▶ 兒童成長過程中，會學習控制口部肌肉及其協調能力。

## 口肌控制及協調

兒童口肌發展，與進食和說話能力有密切關係，養和醫院高級言語治療師徐敏儀表示：「初生嬰兒由吸啜奶嘴、喜歡『玩口水』、舌頭四周活動，到逐漸長大開始牙牙學語，其實都是從口腔探索的行為中，學習控制口部肌肉及其協調能力，到最終能夠自然並流暢地說話和進食。」

然而，部分兒童可能受到先天因素影響，令口肌發展受阻礙，例如腦部發展障礙、身體結構性問題，包括舌繫帶過短（俗稱繭脣筋），或後天發展較一般兒童遲緩，都會導致影響他們進食能力、咬字發音困難或經常無故流唾液等問題。」

## 成長逐步探索口腔

口肌發展是一項複雜的發展過程，兒童由初生時吸奶，到能夠進食一般食物，以及清楚地說話，是需要經過長時間的運用。

徐敏儀指出：「兒童初時能夠運用口腔各組肌肉，如嘴唇閉合、舌頭前後運動、口肌活動時保持下顎穩定，到後來懂得進行複雜的動作，包括咀嚼然後吞嚥等等，兒童口肌發展需要經過多番探索，累積經驗，最終才能夠自然活動。」

### 兒童口肌發展階梯

兒童年齡	進食能力	發音咬字能力
0-3個月	吸奶	能發出簡單母音，如「呀」、「衣」、「於」。
3-6個月	吸奶或用匙羹嘗試進食糊狀食物，開始懂得用牙肉及舌頭咬磨食物。	能發出簡單母音或複元音，如「吶」、「噢」。
6-9個月	用匙羹嘗試進食糊狀食物、飲流質，開始懂得透過下顎的上下及旋轉動作，及用牙齒咀嚼食物。	牙牙學語，但未能產生任何可辨別的詞彙。
9-12個月	握着杯和匙羹模仿餵食動作。	開始模仿別人簡單發音。
1歲至1歲半	懂得使用杯、匙羹、吸管；能夠咀嚼半固體和較軟的固體食物，例如魚肉、蒸蛋。	較清楚發音，說出簡單單字，如「爸」、「媽」、「波」。
1歲半至2歲	懂得使用匙羹、叉子進食較軟的固體食物。	發音比之前準確並開始懂得組合詞彙表達意思。
2歲至3歲	運用叉子進食並能進食不同軟硬度的食物，例如肉類和菜。	能掌握更多咬字發音能力。

## 生活習慣 影響口肌發展

兒童的發展和口肌能力有不同階段，徐敏儀建議家長們可循序漸進地幫助他們提升說話清晰度，但不應過分強求完美發音，否則會影響兒童正常的語言發展。

她說：「我們建議兒童在約一歲時應逐漸戒掉吸奶嘴的習慣，因為吸奶嘴時會令舌頭習慣放到較前位置，加上長時間有異物在嘴內，都會減少兒童口腔探索，影響口肌發展。」

除此以外，隨着兒童成長至適當年齡後，家長應避免將食物過度剪碎，否則會令兒童口腔缺乏運用；家長使用匙羹餵食時，也可提示兒童主動合上雙唇進食；進食後亦可鼓勵兒童自行使用舌頭清理口腔附近或牙齒旁的食物，都是訓練兒童口部肌肉的機會。」

徐敏儀亦提醒家長，一旦發現兒童經常出現以下徵狀，應盡快徵詢醫生或言語治療師的意見，以及早評估兒童有否口肌發展障礙問題：



▲家長若將食物過度剪碎，會令兒童缺乏日常口肌訓練。



言語治療師為兒童進行口肌訓練，有助改善他們進食及咬字發音等問題。

## 兒童口肌發展障礙的常見徵狀

- 經常習慣張開口
- 吸奶困難
- 兩歲半後仍有無故流唾液情況
- 飲水時口腔或鼻腔會溢出水
- 說話或吞嚥時舌頭經常伸出
- 咀嚼過度或習慣長時間將食物含在口中
- 進食後口腔內留有很多食物殘渣
- 經常抗拒較硬食物
- 進食時常出現反胃或嘔吐徵狀
- 非常抗拒被觸摸面部或口腔
- 未能模仿部分口肌動作（如把舌尖伸長及提高、舔嘴唇或嘴角）
- 比同齡兒童較多出現咬字發音不清的情況



◀家長以匙羹餵食時，可鼓勵兒童主動合上雙唇進食。



養和醫院高級言語治療師 徐敏儀

# 兒童口肌 成長重

## 口肌訓練 改善口部感覺

如發現兒童有口肌發展障礙，進行口肌訓練是針對口部肌肉的治療方法，徐敏儀說：「作為言語治療的一部分，主要目的是加強兒童口部感覺的處理，加強下顎、嘴唇和舌頭的控制，穩定其分離運動能力，從而提升他們口肌的活動性、敏捷性、準確性和耐力，改善流唾液、咀嚼能力和發音咬字困難。」

口肌訓練是多感官刺激的訓練方法，對口部運動和定位障礙的患者有效。言語治療師透過遊戲，讓兒童使用口肌治療的玩具，如吹肥皂泡、咬牙棒，作為進行面部、口部、唇、下顎及咀嚼肌肉的訓練。

但家長需注意口肌訓練並非單一治療方案，同時還需要配合其他言語治療，才有效改善兒童進食和咬字發音問題。」



▼利用口肌訓練，如咬牙棒，有助加強兒童口部感覺，以及相關肌肉的控制能力。

## 家居練習 簡單易做

徐敏儀指出，兒童在家中運用一些小道具，已可做簡單的口肌訓練。例如讓兒童練習「吹氣」動作，一開始嘗試吹走羽毛、紙碎等較輕的物件，之後按能力提升難度，例如吹哨子、笛子等，之後更可嘗試吹出不同長短音等，以訓練兒童控制呼吸，協調上下顎、面頰肌肉、嘴唇的運用。

此外，透過使用不同長短、粗幼及彎曲度的吸管，「吸吸」奶昔等較為「杰身」半固態的飲料；或透過吸管吸起紙碎維持數秒，都能促進嘴唇、舌頭後縮及提升下顎穩定性、控制及協調能力。

►利用吸管吸起紙碎的遊戲，可提升兒童下顎的穩定性。

