

寶貝，動動小嘴，跟我一起這樣做～

幼兒口腔動作遲緩與活動介紹

◎林口長庚復健科語言治療師 葉桓安



一位媽媽帶著3歲半的小孩前來，媽媽說：「孩子說話好像有問題，他什麼都聽得懂，但就是說不清楚，經常聽不懂他在說什麼。」經過語言評估後發現：孩子的語言理解和表達能力皆為正常，進一步詢問孩子平常進食的情況得知：「餵他吃飯，常常會吐出來，只願意吃軟質食物」；「目前還在吃奶嘴」。媽媽很擔心地問我，我的孩子是不是所謂的「臭乳呆」呢？

一般而言，兒童的吸吮、吞嚥、咀嚼動作的完成需要依賴舌頭、嘴唇等整體的口腔動作協調，而口腔動作發展的關鍵期為0~2歲，並在2~4歲逐步達到精熟，發展出與成人相當的口腔動作技巧。0~3歲的嬰幼兒，口腔動作的發展歷程是循序漸進的，而口腔動作發展與餵食和發音有很密切的關係。孩子有了這些口腔動作的基礎，才能發展清晰的構音和成熟的語言。那麼許多家長可能會充滿疑問，孩子的口腔動作怎樣才算是異常呢？

透過以下表格可以讓家長清楚的了解，當您的孩子出現下述的情況時，可能就要考慮到孩子是否有口腔功能發展遲緩情況，甚至需要進一步接受評估和治療。（表一）

對兒童口腔動作發展遲緩的症狀有初步的概念後，家中若有口腔動作發展遲緩的孩子，家長可在日常生活中透過玩具、進食或示範的方式，鼓勵孩子跟

著家長一起進行口腔運動，促進孩子口腔動作的靈活度、口腔感覺、咀嚼能力等。讓我們陪著孩子一起做口腔運動吧！以下提供幾種口腔動作活動範例和說明。（表二）

口腔動作的靈活度在兒童進食、說話行為上扮演關鍵的因素。因此，在日

常生活中累積豐富的口腔動作經驗，有其必要。藉由照顧者在家中執行簡易的活動和遊戲，提升孩子的口腔動作靈活度，不會因反覆訓練而感到乏味或逃避，進而透過遊戲建立孩子未來說話、語言和溝通發展的基礎。⊕

表一 0~3 歲兒童口腔功能發展遲緩症狀

發展生理年齡	口腔功能發展遲緩症狀
0~3 個月	尚未出現許多口腔反射動作。 （如：作嘔反射、咬合反射、吸吮反射、尋乳反射）
3~6 個月	看到奶嘴或湯匙靠近口腔，舌頭無法主動伸出。
6~9 個月	1. 舌頭無法獨立從中線移至左右兩側。 2. 餵食時，仍出現強烈的嘔吐反射。 3. 雙唇無法抵下湯匙中的食物。 4. 餵食牛奶時，經常從嘴角溢出。
9~12 個月	1. 吸吮、吞嚥及呼吸動作尚不協調。 2. 舌頭無法舔下嘴角及上下唇的食物。
12~18 個月	1. 無法咬斷以及咀嚼較硬的餅乾。 2. 無法獨立使用杯子喝水。
18~24 個月	1. 無法用舌頭清理嘴唇周圍的食物。 2. 無法咀嚼小塊肉類食物和菜類食物。 3. 無法用嘴唇含著吸管喝液體。 4. 咀嚼時，下頷沒有出現繞圈般的旋轉動作。
24~36 個月	1. 雙唇、舌頭及下顎動作協調能力仍不佳。 2. 仍經常挑食，拒絕或不喜歡吃肉類和菜類食物。 3. 無法使用吸管連續喝水。 4. 無法使用舌頭清理齒齦間的食物。

表二 口腔動作活動範例和說明

活動目標	適合 2~3 歲幼兒	適合 4~6 歲兒童
嘴唇噉嘴動作	<p>■ 活動：吹泡泡</p> <p>步驟：家長示範吹泡泡，並鼓勵孩子吹泡泡，若無法完成，可用手勢協助做出噉嘴動作。</p>	<p>■ 活動：大風吹</p> <p>步驟：在裝滿水的臉盆，放上幾艘紙船，用吹氣的方式移動紙船。</p>
雙唇伸展動作	<p>■ 活動：鱷魚咬餅乾</p> <p>步驟：模仿鱷魚吃東西，鼓勵孩子盡量伸展雙唇，露出牙齒，成功後再吃餅乾。若無法完成，家長可協助伸展孩子雙唇露出牙齒。</p>	<p>■ 活動：我會笑嘻嘻</p> <p>步驟：將魷魚絲剪約 3 公分長，和孩子一起照鏡子，鼓勵孩子盡量伸展雙唇超過該長度，成功之後再吃。可依程度調整長度，循序漸進增加。</p>
雙唇抿唇動作	<p>■ 活動：嘴巴不見了</p> <p>步驟：沾些許果醬在孩子的雙唇上，示範動作鼓勵孩子將果醬抿入。</p>	<p>■ 活動：拔河比賽</p> <p>步驟：讓孩子吃魷魚絲時，用雙唇抿住，並抵抗家長用手抽出。不可用牙齒咬住哦。</p>
臉頰鼓頰動作	<p>■ 活動：小臉像氣球</p> <p>步驟：家長和孩子一起照鏡子，吹氣做出鼓頰動作，並維持數秒。</p>	<p>■ 活動：我會漱漱口</p> <p>步驟：家長和孩子一起照鏡子做出漱口動作，讓孩子看到雙頰鼓頰動作。</p>
舌頭協調和外側旋轉動作	<p>■ 活動：舌頭畫圈圈</p> <p>步驟：用些許果醬沾在孩子雙唇，示範動作並鼓勵孩子用舌頭轉圈的方式將果醬舔入。</p>	<p>■ 活動：時鐘滴答</p> <p>步驟：家長拿鬧鐘轉動分針，鼓勵孩子張大嘴巴，模仿鬧鐘用舌頭沿著嘴唇轉一圈。</p>
舌頭雙側外推能力	<p>■ 活動：舌頭打鼓</p> <p>步驟：家長和孩子一起照鏡子，示範動作鼓勵孩子用舌頭外推臉頰，再用手指在臉頰上輕敲，假裝打鼓動作。</p>	<p>■ 活動：舌頭大力士</p> <p>步驟：家長先示範，鼓勵孩子用舌頭推向臉頰，用玩偶手指套推抵孩子的臉頰，比誰的力氣大。</p>



▲ 小臉像氣球



▲ 舌頭大力士



▲ 吹泡泡



▲ 嘴巴不見了