

從膳食改善兒童口肌

唇、舌、顎等口肌的活動能力，除與進食能力有關，也與構音能力關係密切。如小朋友口肌能力較弱，在進食方面，可能會需要較長時間用餐，也可能會出現流口水或食物殘留在口腔的情況。發音方面，則可能會咬字不清。所以，小朋友的口肌能力是不容家長忽視的。要改善小朋友的口肌能力，避免小朋友出現口肌力弱的情況，家長在日常生活中可以透過一些簡單活動，寓訓練於日常生活，輕鬆提昇小朋友的口肌表現。

日常生活中，家長可在小朋友的膳食中多加入一些需要較多咀嚼才能進食的食物，如一些脆口的餅乾、較硬的蔬菜如菜芯等，讓小朋友有較多機會運用口肌進行咀嚼運動，提昇下顎和舌頭的活動能力。此外，有些小朋友的口肌感知能力較弱，多讓他們進食一些能提供味覺刺激的食物，如酸及甜的飲品或醬料，也能為他們提供味覺刺激，有助提昇口肌如舌頭的感知能力，減低流口水的機會。另外，多讓小朋友利用飲管食用乳酪、啫喱等較杰的流質食物，亦能透過吸啜運動提升小朋友的嘴唇及舌頭的協調、活動幅度及張力。

其實，除了在進食方面入手，家長也可透過一些小遊戲提昇小朋友的口肌能力，有關小遊戲將會在往後介紹。



黃綺華姑娘
言語治療師
思卓言語及吞嚥治療中心

文章同時在 2013 年 12 月 23 日刊登於百家寶親子網站