

兒童口肌訓練親子活動

介紹40多個適合2歲或以上孩子的親子活動，採用日常用具或材料，讓他們愉快提升口肌能力。

- 為何孩子4歲了，仍然流口水？
- 為何孩子快要升小學了，仍然咬字不清？
- 為何孩子咀嚼食物的時間很長，又不喜歡進食較硬的食物？



第一篇



和些角學堂

口水 控制



口水控制

口水的形成

口水，也就是「唾液」，是由口腔內的三對唾液腺：腮腺、舌下腺及顎下腺製造和分泌出來的。

唾液腺的發育

嬰兒出生後，唾液的分泌較少。當唾液腺逐漸發育成熟，口水的分泌也隨之增加；到了六七個月大的長牙階段，因口腔內的神經線受到刺激，嬰兒會大量分泌唾液，然而嬰兒的口腔細小，吞嚥調節功能尚未成熟，令大量唾液流出嘴外。一般來說，幼兒的乳齒會在兩歲左右長齊，這個時候流口水的情況也會漸漸減少。

異常流口水的原因

- 嘴唇較難閉合（例如：面部神經受損、唇部及面頰肌肉痲痺或癱瘓的兒童；長期患有上呼吸道毛病及鼻塞的兒童及唇部肌肉張力較低的兒童）
- 頭部及頸部的控制較弱（例如：頭部容易向前傾的兒童）
- 口部肌肉敏感度較低，未能感覺有口水積聚於口腔內
- 下顎和舌頭的肌肉力量及穩定性不足



處理方法

處理異常流口水的方法要就其成因而作出相應之處理，現歸納如下：

- 若異常流口水是由於頭部及頸部控制困難，可先從改善姿勢開始，例如：正確的姿勢為頭、頸成直線，兒童可坐在特別設計的椅子或配戴特別的矯正衣物，針對有問題位置作出治療以令兒童保持良好的坐姿，進而減少流口水的情況。若發現兒童有頭部及頸部控制困難，應諮詢物理治療師的意見。
- 若兒童的口部肌肉敏感度較低，可增加兒童對面部及口腔內外的敏感度，建議訓練如下：
 - * **增強面部的乾濕感覺**（例如：用乾及濕的毛巾交替抹兒童的面）
 - * **增強面部的冷熱感覺**（例如：用冰粒及暖蛋交替按兒童面部的不同位置）
 - * **抹、掃、擦、輕敲或震盪兒童唇部附近或口腔內的肌肉**（例如：用手指、海綿棒（dental swap）、手指刷、牙棒（nuk brush）、震盪器等物料在口腔的不同位置，以快速及輕的力度進行口腔按摩）

若發現兒童口部肌肉有敏感度的問題，應諮詢言語治療師的意見。

* 嘗試將不同溫度、味道或質地的食物放在兒童口腔內的不同位置，例如：

- ❖ 讓兒童進食不同溫度的薯蓉
- ❖ 用海綿棒在兒童口腔的不同位置塗上不同味道的醬汁，例如：
西瓜汁（甜）、苦瓜汁（苦）、檸檬汁（酸）、醬油（鹹）
- ❖ 讓兒童進食雪糕、棉花糖、橡皮糖等不同質地的食物

● 若兒童是由於口腔肌肉控制出現問題而引致異常流口水，可加強下顎、唇部、面頰及舌頭肌肉的控制能力，建議訓練如下：

- * 進行下顎肌肉的運動，以提升下顎肌肉的力量及穩定性（詳情請參閱「咀嚼」的部分）
- * 進行吹氣練習，以提升面頰、嘴唇及舌頭的動作協調能力（詳情請參閱「吹氣」的部分）
- * 用飲管進飲，以提升面頰、嘴唇及舌頭的動作協調能力（詳情請參閱「用飲管吸吮」的部分）



其 他 療 法

- 運用生物反饋技術（biofeedback）作行為修正：放置電極於面部肌肉上，電極會發出聲音訊息以作「吞口水」的提示。此技術不適用於患有嚴重流口水及智障的兒童；另外，此技術仍未被廣泛應用。
- 藥物治療：運用藥物減少口水腺的分泌。好處是有快而顯著的效果，但藥物治療可能同時會引起便秘、視力模糊、口部過乾等副作用，心臟有問題人士並不適用。
- 利用手術切除部分控制口水流量的神經或轉駁唾液腺，以減低口水流量，但這些手術的創傷性較大，有心臟問題人士亦不適用。手術後，患者可能會失去味覺、聽力下降、唾液腺腫痛、耳下腺炎及容易引起蛀牙等問題。
- 透過舌針幫助刺激舌頭上接連唾液腺及舌頭肌肉的神經，以改善「吞口水」的功能，但此療法尚未成熟，有待更多的研究去確認療效。

若發現兒童有異常流口水的情況，應諮詢言語治療師的意見。

木頭公仔坐定定

活動目標：

- 加強兒童頭部及頸部的控制，以保持良好的坐姿

物料：

- 椅子（數目與參與人數相同）
- 小禮物（例如：貼紙等）少量
- 自製得分表一張
- 錄音機一部
- 錄有口訣的錄音帶一盒

玩法：

1. 先將椅子圍成一個圓圈。
2. 播放口訣，請兒童沿著椅子外圈行走（口訣：木頭公仔唔准郁，唔准笑，快啲坐靚靚）。
3. 口訣停止播放時，各人需找一張椅子坐下，並保持良好的坐姿。不能郁動，直至口訣再次播放。
4. 在口訣停止播放時，成人會負責檢查兒童的坐姿。能保持良好坐姿的兒童便能在個人得分表上取得一顆「星」，以示得分。
5. 重複此遊戲，直至五次的口訣全部播放完畢。
6. 進行賽後統計，能取得最多「星」的兒童為勝方，並可得到小禮物。

言語治療師的話

- 成人可先作示範，使兒童更易掌握遊戲之規則。
- 成人需預先調校椅子的高度，讓兒童的腳能平放在地上。
- 成人可自由調校口訣速度的快慢，以增加遊戲的難度。



口訣播放時，兒童
沿著椅子行走

口訣停止播放，兒童
找一張椅子坐下



正確的坐姿：頭部及
頸背成直線，上身與
下身成90度角



不正確的坐姿



砵砵車河

活動目標：

- 調節兒童身體、面部及口部肌肉（對觸覺）的敏感度

物料：

- 3厘米x 5厘米的海綿約三至五塊
- 眼罩一個
- 交通工具圖案貼紙約三至五張（見附頁一，P.129，131）

玩法：

1. 預先在三至五塊約3厘米x5厘米的海綿上貼上不同的汽車/交通工具圖案貼紙。
2. 請兒童戴上眼罩。
3. 成人一邊唱兒歌「有一架（交通工具）在馬路上走，砵砵砵走過來，有一架（交通工具）在馬路上走，喂..喂..我想搭（交通工具）」（請參照下頁的樂譜），一邊把「車」慢慢從手掌開始，沿著兒童的手臂、肩膀、面部、嘴唇邊、嘴唇上「行駛」。
4. 請兒童指出汽車/交通工具最後停泊的位置。

言語治療師的話

- 若兒童未能接受「海綿汽車」在身體、面部及嘴唇上「行駛」的感覺，成人可先以穩定的力度及較慢的速度來以「海綿汽車」「行駛」。
- 成人可按兒童的接受程度來使用不同的物料代替海綿（例如：接受程度較低的兒童可選用綿花、毛巾等；接受程度較高的兒童可選用較粗糙的海綿）。



汽車歌

5 1 3 1 3 2 3 4 3 2

有 一 架 (巴 士) 在 馬 路 上 走

7 2 一 2 1 3 1

砵 砵 砵 走 過 來

5 1 3 1 3 2 3 4 3 2

有 一 架 (巴 士) 在 馬 路 上 走

5 喂 5 喂 5 4 3 2 1
我 想 搭 (巴 士)



用海綿小巴在兒童
面上「行駛」

兒童指出小巴最後
停泊的位置



停在這裡！

第二篇



小咀角學堂

咀嚙



咀嚼

咀嚼的定義

簡單來說，咀嚼是指運用上下排牙齒咬碎口腔內的食物以預備吞嚥的過程。咀嚼時，舌頭將食物帶到兩邊大牙，然後隨著下顎的旋轉咬合動作，食物便能被咬碎。

咀嚼的發展過程

五個月大的嬰兒已開始懂得用牙肉及舌頭咬磨食物（munching）。六個月大左右，他們開始懂得透過下顎上下和旋轉動作，以及用牙齒咬斷和咀嚼食物。一歲大的嬰兒已能咀嚼半固體和較軟的固體食物，例如：魚肉、蒸蛋。約兩歲大的幼兒，口腔肌能已逐漸成熟，能進食大部分不同質地的食物，例如：豬肉、菜。兒童直至三歲至六歲，咀嚼協調才逐漸成熟。

咀嚼困難的表現

- 經常將未咬爛的食物吐出或強行吞下
- 很快便吞下食物，似乎沒有足夠的咀嚼
- 出現吞嚥困難（例如：未徹底咬爛食物，吞嚥時有哽塞的情況）
- 經常將食物含在口中
- 每口食物咀嚼的時間很長或時常停頓
- 只用一邊牙齒咀嚼食物
- 拒絕進食大塊或較硬的食物
- 容易嘔吐

咀嚼困難的原因

- 口腔肌肉控制弱，如：舌頭未能將食物移向大牙位置咀嚼、下顎只能有限地開合、下顎咬合的力度不足（例如：大腦性麻痺的兒童）
- 下顎的穩定性不足，因而未能將食物固定在上下排牙齒中間咀嚼
- 口腔敏感度過高，未能接受某種質地和體積的食物放進口腔內
- 生理結構異常，例如：裂唇、裂顎、牙患問題等



咀嚼困難會引起的問題

- 消化不良，影響營養吸收
- 便秘
- 口腔衛生
- 吞嚥障礙
- 磨牙

咀嚼與語音發展的關係

咀嚼與語音發展有著密切的關係，因為兩者均需要嘴唇、舌頭和下顎等口腔肌肉的相互協調。一般而言，咀嚼發展緩慢的兒童也可能同時出現語音發展較慢的情況。

如何改善兒童的咀嚼能力

- 可以透過口腔肌肉運動，改善下顎和舌頭的控制能力和力度。
- 若兒童的咀嚼問題是由於口腔敏感度過高所造成，可透過口部肌肉感知活動來調節口部肌肉感覺度（例如：面部肌肉和牙肉按摩），並讓兒童逐漸接受不同質地和體積的食物。
- 若兒童的咀嚼問題是由於生理結構異常所造成，便可能需接受診斷及手術根治。

若發現兒童在咀嚼時遇到困難，應諮詢言語治療師的意見。

美味薯蓉

適合剛開始學習進食半固體食物的嬰兒或咀嚼能力較弱的幼兒。

活動目標：

- 加強面頰肌肉的力度和協調能力

物料：

- 即食薯蓉

玩法：

1. 成人先自行或與幼兒一同預備薯蓉。
2. 將薯蓉搓成球狀放在幼兒的大牙中間，鼓勵幼兒用大牙咬合咀嚼。

言語治療師的話

- 由於剛開始學習進食半固體食物的嬰兒咀嚼經驗較少，成人可將日常的食物變成蓉狀或較軟的質地，例如：將蘋果變成蘋果蓉，讓嬰兒有更多學習咀嚼的機會。
- 對於咀嚼能力較弱的幼兒，成人可逐步將食物質地調校至合適程度，例如：由蘋果蓉變成小蘋果片，再由小蘋果片變成蘋果粒。
- 成人亦可將食物徹底煮熟至較軟身，如：幼菜心、冬瓜粒，給幼兒咀嚼。
- 若幼兒未懂得咀嚼，成人可向幼兒示範咀嚼的動作，鼓勵幼兒模仿。
- 若成人嘗試自製薯蓉，應避免薯蓉的黏稠度過低。



將球狀的薯蓉
放在一邊的大
牙中間



兒童正在咀嚼薯蓉

食物棒棒樂

活動目標：

- 加強下顎的穩定性和協調能力
- 加強舌頭的活動和協調能力

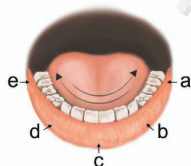
物料：

- 食物粒（切成約 1 厘米 × 1 厘米）
 - 牙籤數支
- 例如：火腿粒、紅蘿蔔粒

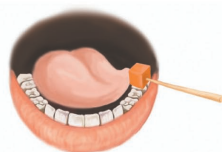
玩法：

1. 用牙籤把食物放在兒童左邊的大牙中間（如下圖位置“a”）。
2. 請兒童咬著食物不放，但不能把食物咬爛。
3. 請兒童用舌尖觸碰一下食物粒，但要保持下顎穩定，不要鬆開或咬下去。
4. 請兒童張開口，成人取出食物後，立刻放在“b”的位置，請兒童咬著食物，但不能把食物咬爛，然後用舌尖觸碰食物。
5. 順序在“c”、“d”、“e”的位置重複步驟 4。

食物棒棒放的
五個位置



兒童用舌尖
觸碰食物



言語治療師的話

- 當兒童咬著食物時，成人必須留意兒童的下顎是否保持在正中位置；若發現兒童咬著食物時，下顎有左右滑動的情況出現，成人可嘗試用手輕托著兒童的下巴以協助保持下顎正中，並向兒童示範正確的方法。
- 當兒童用舌頭觸碰食物時，下顎不應有過大的移動。
- 成人可在食物上塗上兒童喜愛的醬料，提高其參與動機。



成人手持食物棒，
放在位置“a”



兒童用舌尖觸碰食物



錯誤做法：下顎滑
動至舌頭方向



第三篇



和些角巴學堂

吹氣



吹氣

吹氣的定義

吹氣需要兒童能有效地控制肺部及橫隔膜肌肉，使空氣從肺部送出，同時兒童口腔末端的軟顎必須能有效地分隔鼻腔和口腔，再加上下顎、面頰肌肉和嘴唇的配合，才能完成整個吹氣的過程。一般而言，約兩歲的幼兒已能做出吹氣動作。

兒童未能吹氣的原因

- 口腔末端的軟顎未能有效提升，使口腔內未能形成吹氣所需的壓力
- 口部肌肉的控制較弱
- 口部肌肉張力過高或過低
- 下顎的穩定性不足
- 生理結構異常，如裂唇、裂顎
- 坐姿不正確

為什麼要訓練兒童吹氣？

- 提升口部肌肉的功能
 - ✓ 加強舌頭向後縮的能力
 - ✓ 加強圓嘴唇的能力
 - ✓ 加強下顎的穩定性和控制力
 - ✓ 加強面頰肌肉的力度
- 改善說話與呼吸的協調能力
 - ✓ 我們日常說話時，需要控制空氣由肺部呼出，震動聲帶而發聲；如果未能有效地控制空氣呼出，可能只能說很短的語句，或語句中間要有多次的停頓及吸氣，甚至錯誤地在吸氣時說話
- 提升說話的清晰度



哪些兒童需要進行吹氣訓練？

- 說話有過重鼻音（例如：裂顎的兒童）
- 呼吸短促
- 說話與呼吸不協調（如：在語句中間要多次的停頓及吸氣，甚至錯誤地在吸氣時說話）
- 軟顎、下顎、舌頭、面頰及嘴唇肌肉力度弱、活動幅度不足及協調能力弱

若發現兒童在吹氣時遇到困難，應諮詢言語治療師的意見。

吹氣與發音的關係

吹氣與語音發展有著密切的關係，因為兩者均需要嘴唇、舌頭和下顎等口腔肌肉的相互協調，所以吹氣練習能強化發音器官的控制能力，間接地提升說話的清晰度。

射龍門

活動目標：

- 加強兒童吹氣的能力
- 加強兒童嘴唇的力度
- 加強兒童圓唇的能力
- 加強兒童下顎的穩定性

物料：

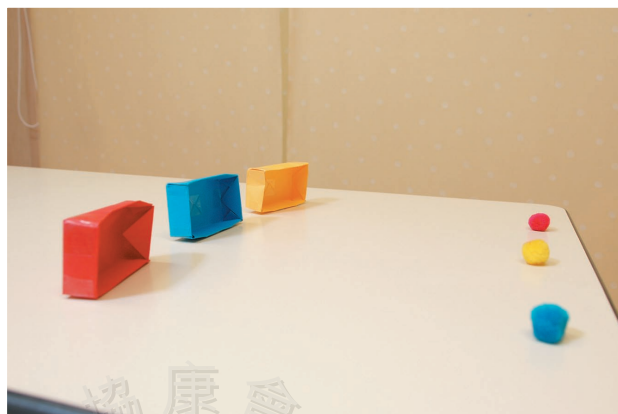
- 4吋長粗飲管兩支
- 黃色、紅色、藍色棉花球各一個
- 黃色、紅色、藍色龍門各一個（可用手工紙摺出或用紙盒代替，見P.75）
- 黃色、紅色、藍色細圓形咭紙各一張
- 黃色、紅色、藍色細正方形咭紙各一張

玩法：

1. 把棉花球和龍門放好。
2. 成人與兒童輪流抽出一張圓形咭紙和一張正方形咭紙：圓形咭紙代表棉花球的顏色，正方形咭紙代表龍門的顏色。
3. 如果抽到黃色圓形咭紙和紅色正方形咭紙，兒童便要用飲管把黃色棉花球吹到紅色龍門裡。如是者，將所有棉花球吹完。



把棉花球和
龍門放好



請兒童抽咭紙



用粗飲管把黃色
棉花球吹到紅色
龍門裡



言語治療師的話

- 練習開始時成人可將龍門放到較近位置，以提升兒童的興趣及信心，然後視乎兒童的能力慢慢把龍門放在較遠的位置。
- 可用不同大小的紙球來代替棉花球（越重的紙球需要越大的吹氣力度）。
- 可加入少量語言理解及表達的元素，例如要求兒童理解指令「吹黃色棉花球去紅色龍門度」，或在兒童抽到咭紙後要求兒童說出上述句子。
- 成人要留意兒童用飲管吹棉花球時的角度，盡量替兒童把角度調校至飲管與棉花球成直線；或可用大咭紙承托棉花球及龍門，使兒童保持身體挺直，以便能更有效地運用氣量。

用大咭紙承托棉花球及龍門





摺紙盒方法：

