

解決吞嚥困難 快樂進食

小孩子含著食物，嘴巴一動一動，腮幫子鼓鼓的，老半天了，就是不捨得把食物吞下，甚至還把食物吐出來。究竟他是純粹的偏食，還是在咀嚼吞嚥的過程中遇到困難？家長又該如何分辨？

香港社區言語治療中心言語治療師主管高展鵬先生表示，吞嚥的過程可以分為三個階段，只要其中一個階段出現問題，便是出現了吞嚥困難。

吞嚥過程三階段

01 口腔期
主要包括咬斷和嚼碎，這些能夠由孩子自行控制的自主動作。這個階段中食物被嚼成細塊，令食物更容易被吞下。

02 咽腔期
主要指食物從口腔進入食道，甲狀腺骨升起，會厭蓋住氣

管時的動作。這個動作屬自然反應，並非自主的動作。如果孩子出現咽腔期的吞嚥困難，一般在出世後數星期已被發現。

03 食道期
食物已進入食道，並向下蠕動至胃部。在這個階段出現的吞嚥困難較為罕見。

一般的吞嚥困難多出現於口腔期，而較少出現於咽腔期及食道期。但如果孩子在兩歲以後還常常流口水，或口部靜止時，唇邊顯得很鬆弛，便有可能是口肌運動出了問題。

訓練口肌有辦法

口肌問題可能會導致吞嚥困難，例如因口肌乏力，難以完全嚼碎食物，

口肌小測試

- 以一枝雪條棍或長形餅乾條，分別點在孩子嘴部的上、下、左、右，讓孩子試用舌頭去舔雪條棍。如果舌頭移動的幅度或靈活度不夠，便有可能是口肌問題。

不願吃還是不能吃

對於經常拒絕進食的食孩，父母也許會有這個疑問：究竟孩子是不肯吃，還是因為口肌問題吃不下呢？父母可以將不同食物製成相同的質感（糊仔狀的南瓜及蔬菜、剪碎的豬肉及雞肉），如果孩子只食某一種食物，這可能只是孩子偏食，父母或可改變食物的味道、份量或溫度來吸引孩子再進食；反之，如果孩子未能嚼碎食物、對某種質感的大部份食物特別抗拒、特別討厭較堅硬或韌的食物，這可能真是吞嚥困難，父母可向相關機構，如母嬰健康院，或專業人士如言語治療師查詢。

香港社區言語治療中心言語治療師主管高展鵬先生表示，幼兒的口肌問題頗為常見，但不一定會嚴重到影響進食。



令食物較難吞下；同時也有可能因此而導致孩子發音問題，影響言語學習。不過口肌問題是可以透過訓練而改善，言語治療師可能會採用以下的遊戲和練習強化孩子口肌，有助孩子說話或吞嚥的能力：

- 針對口唇肌肉的練習：吹泡泡、吹乒乓球、吹羽毛
- 針對咀嚼能力：咀嚼耐嚼管(Chewy Tube)
- 針對舌頭靈活度：以舌頭追雪條棍或長形餅乾條

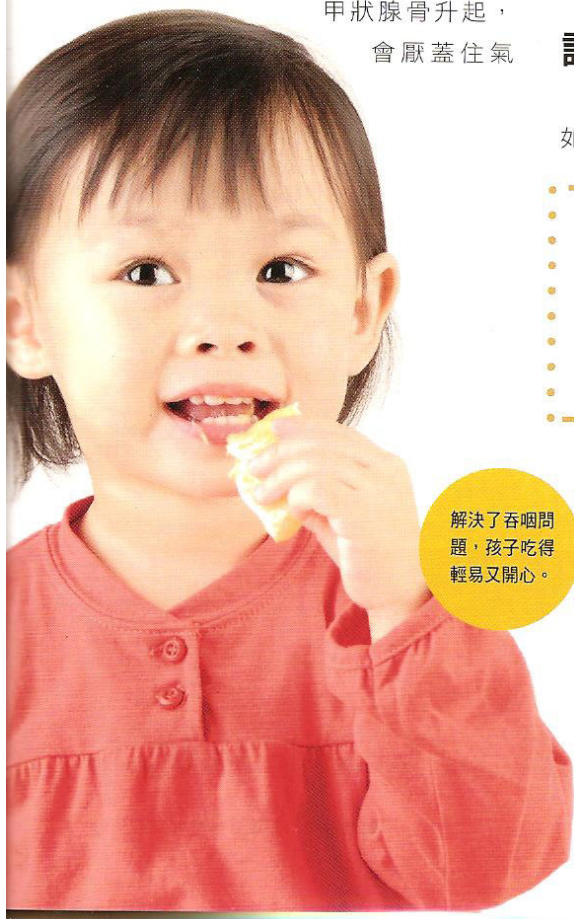
Baby



耐嚼管能夠訓練孩子的咀嚼能力。



各種訓練口肌的工具，能夠結合治療與遊戲，讓孩子更樂於參與。



解決了吞嚥問題，孩子吃得輕易又開心。

資料提供：香港社區言語治療中心言語治療師主管高展鵬先生
模特兒：陳芷蘿小朋友