



如何鼓勵孩子咀嚼食物？

有些小朋友不喜歡咀嚼食物，其中一個原因可能是下顎骨肌肉組織較弱，引致他們咀嚼食物時出現困難，父母可以「階段性」地切碎食物，並逐漸增加食物的質感及體積，讓他們在進餐時增加咀嚼的次數及時間，從而改善他們的進食能力。

偏食原因：口腔觸覺感知障礙？

有些小朋友很偏食，只喜歡吃軟的食物如薯仔蓉及飯，但對較硬的東西不感興趣，並且特別抗拒把兩種不同質感的食物混在一起吃，這是因為他們擁有異常的觸覺敏感度，對某些質感的食物會特別偏好，相反對另一些質感的食物則特別抗拒，小朋友若患有口腔觸覺感知障礙，言語治療師會為孩子進行口腔感知訓練，使用特製的海綿棒(Toothette)給予孩子刺激，是從最少的刺激開始，由臉部到口腔內，減低他們口腔觸覺感知異常的情況，從而改善他們偏食的習慣。

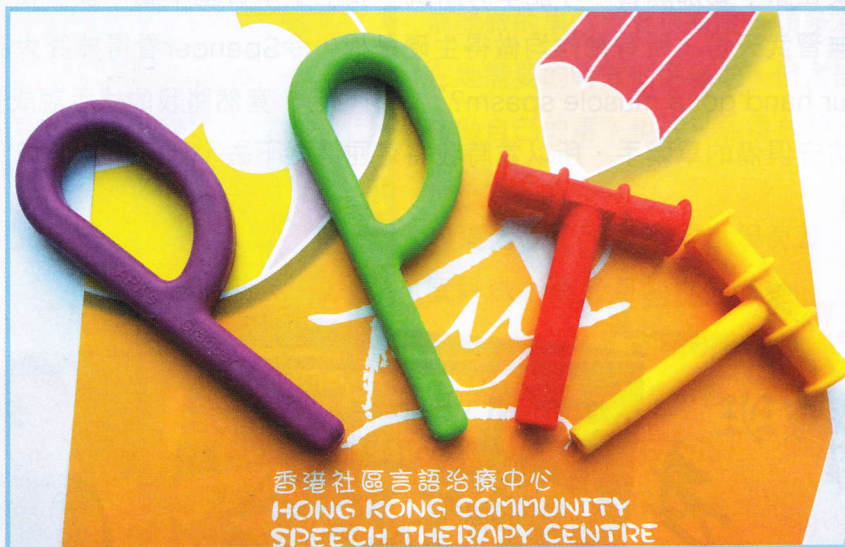
若小朋友整體的咀嚼能力較弱，可從較軟身的食物開始，把食物切成粒狀給他們進食，如香蕉、奇異果、魚、豆腐粒、菜葉、麵包及煎蛋等都是不錯的選擇；能力較高的

小朋友則可嘗試較硬的食物如雪梨、蘋果、香腸、肉丸、紅蘿白、豆、雞蛋仔及多士。

牙膠訓練

還有，我們中心的言語治療師都考取了三級資格(SRJ Therapist Level 3)，可以用Talktools 的咬合訓練，運用不同軟硬度的牙

膠，放進孩子的大牙位置，讓他咬合，當牙膠被完全咬扁，彈開時會發出「得」的一聲，這正是一個有效的回饋，告之孩子咬合力量適當。



高展鵬/言語治療師

香港社區言語治療中心，位於荃灣及觀塘，提升發音、說話、理解及表達能力。

網址：<http://www.speech.com.hk/>

[facebook.com/patrick.ko.332](https://www.facebook.com/patrick.ko.332)

電郵：st@speech.com.hk

