



編者的話

幼兒自出生以後，口部肌肉（例如：面頰肌肉、嘴唇及舌頭等）會隨着年齡及進食經驗而不斷發展：由嬰兒期飲奶，至幼兒期進食固體食物，幼兒的下顎、嘴唇及舌頭活動能力要不斷進步，才能有效地咀嚼食物。及至當幼兒開始學習說話，這些口部肌肉亦要精細及巧妙地協調，才能發出不同的語音。倘若口部肌肉發展出現問題，便會嚴重影響兒童的語言發展；這些孩子可能會時常流口水、未能咀嚼固體食物、發音不清晰、說話時有停頓等。因此，幼兒階段的口部肌肉發展實在不容忽視。

承蒙普雲創意教育基金的慷慨捐助，協康會言語治療部才有機會製作此書，向家長及業內同工簡單介紹口水控制、咀嚼、吹氣及用飲管吸吮這四個重要課題，並就如何能針對性地訓練兒童下顎、嘴唇及舌頭的能力提供簡單、方便而有趣的活動建議及實用材料，以供參考。

本書建議的活動適合二歲以上的兒童，除能促進其口部肌肉能力的發展外，亦能透過親子活動，及與同輩進行社交遊戲時提升兒童的社交溝通能力，為語言發展中的兒童奠定良好的基礎。此外，對口部肌肉發展有障礙的兒童，本書亦提供了實用的指南，漸進式地改善兒童的口肌能力，希望孩子能在輕鬆快樂的環境下，與家長一起享受進行口部肌肉活動的樂趣！

協康會言語治療部

二零零九年一月

目錄



口水控制 6

- 活動一：木頭公仔坐定定 10
- 活動二：小熊遊花園 12
- 活動三：碌碌車河 14
- 活動四：變變變花面貓 16
- 活動五：猜猜大風吹 18
- 活動六：小小偵探 20
- 活動七：味之試者 22
- 活動八：噴泉之旅 24
- 活動九：冰點扭扭樂 26
- 活動十：親親小老鼠 28

咀嚼 32



- 活動一：美味薯蓉 36
- 活動二：食物捧捧樂 38
- 活動三：食物裡中尋 40
- 活動四：親子沙律吧 42
- 活動五：舌頭指頭對對碰 44
- 活動六：樂器大合奏 46
- 活動七：舌頭大運轉 48
- 活動八：食物大運送 50
- 活動九：齊齊做串燒 52
- 活動十：幻彩香口珠 54
- 活動十一：猜食物 56



吹氣.....60

活動一：射龍門	64
活動二：泡泡樂園	68
活動三：我的嘴巴會畫畫	70
活動四：小鳥的語言	72
活動五：大廈不見了！	74
活動六：愛吃泡泡的布偶	76
活動七：神秘盒	80
活動八：殭屍先生	82
活動九：小白船	84
活動十：動物回家去	87
活動十一：超級無敵乒乓球	92
活動十二：大力士	94



用飲管吸吮.....98

活動一：Kiss Kiss 小嘴巴	102
活動二：嘴巴三文治	104
活動三：食物起重機	106
活動四：水底尋寶	108
活動五：小小建築師	110
活動六：魔幻小廚房	112
活動七：廚師炒餸	114
活動八：猜猜我是誰	116
活動九：動物大食會	118
參考資料	120
附頁（活動材料）.....	121
協康會簡介	139
協康會青蔥計劃簡介	140
協康會重點書刊簡介	141





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、唇部及面頰肌肉麻痺或癱瘓的兒童；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）

♥ 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。

✿ 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。

小知識

什麼是口部肌肉敏感度較低或較高？

兒童的口部肌肉敏感度較低或較高，同樣會影響兒童進食及發音的表現。

若兒童出現多項以下的特徵，反映其口部肌肉敏感度**可能較低**：

- ◆ 吞嚥後口腔內剩餘大量食物
- ◆ 未能感覺有食物黏在面上及嘴唇周圍
- ◆ 未能感覺有口水積聚於口腔內或已流出嘴外
- ◆ 咀嚼的時間較長

若兒童出現多項以下的特徵，反映其口部肌肉敏感度**可能較高**：

- ◆ 不喜歡被人觸摸面部或嘴唇周圍
- ◆ 不喜歡用毛巾抹面或抹嘴
- ◆ 不喜歡刷牙
- ◆ 偏食
- ◆ 當食物或食具放進口腔內，容易產生作嘔的反應

以上的表現亦可能因其他因素影響而出現，若懷疑兒童口部肌肉有敏感度的問題，應諮詢言語治療師的意見以作診斷。

活動建議

這部分共有十個建議活動，大致可分為兩部分：

活動一：著重改善兒童的姿勢，針對因頭部及頸部控制較弱，而出現異常流口水情況的兒童

活動二至活動十：著重調節兒童身體、面部及口部肌肉的敏感度，針對因口部肌肉敏感度較低，而出現異常流口水情況的兒童

若兒童是由於口腔肌肉控制出現問題，而出現異常流口水的情況，可參閱「咀嚼」、「吹氣」及「用飲管吸吮」部分的建議活動。



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）
- ◀ 錄音機一部
- ◀ 小禮物（例如：貼紙等）少量
- ◀ 錄有口訣的錄音帶一盒
- ◀ 自製得分表一張



玩法：

1. 先將椅子圍成一個圓圈。
2. 播放口訣，請兒童沿着椅子外圈行走（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。



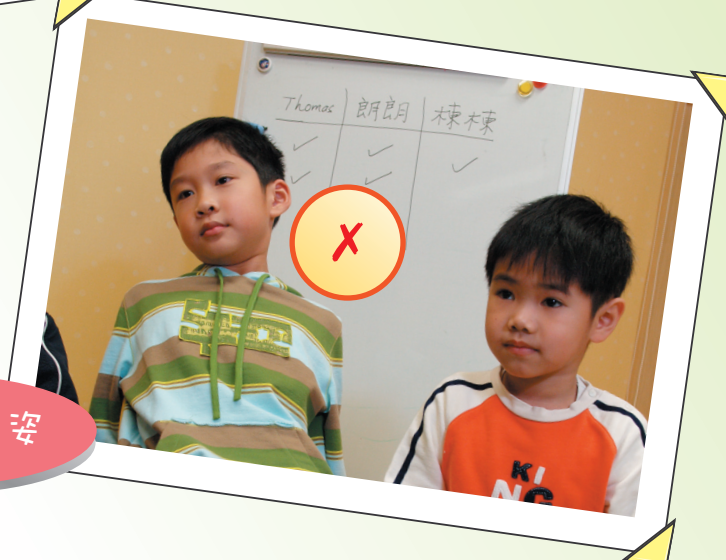
口訣播放時，兒童
沿着椅子行走



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