

幼兒口腔探索行為（如：吮手指/食奶嘴/咬物件等）

對口腔肌能的影響及其處理方法

言語治療師的專業範疇，其實除了為人熟知的語言和發音外，也包括處理幼兒口腔敏感度的問題，而口腔敏感度也與飲食吞嚥、口腔肌能、甚至發音發展有一定關係。在臨床經驗上，不少照顧者也會反映幼兒有口腔探索行為（如：吮手指/食奶嘴/咬物件等）的問題。到底有這些口腔探索行為對口腔肌能是好是壞？照顧者又有何方法處理？以下將會為大家一一拆解。

其實，幼兒在 0 至 4 歲的嬰幼階段有口腔探索行為，實對生理或心理具有正面作用，包括：

- ~ 以口腔探索自己的身體部位。
- ~ 肚餓時以口腔探索行為來紓解飢餓感。
- ~ 緊張/無聊時以口腔探索行為來安撫自己。



然而，幼兒以上生理或心理上的需求，隨著成長，應能自發以其他行為滿足。故此，幼兒在4歲或以後有口腔探索行為，便會開始對口腔肌能帶來一些負面作用，弊多於利，包括：

- ~ 有機會造成上下顎咬合不齊的情況。
- ~ 在恆齒長出後再有過多的口腔探索行為，有機會造成門牙有隙縫、牙齒變形。
- ~ 有機會令嘴唇減少合唇，增加流口水的情況，亦影響衛生。
- ~ 某些口腔探索行為（如：吮手指/食奶嘴）會令舌頭經常推出，有機會造成舌頭突出的問題，影響飲食吞嚥/發音的發展。

所以，若幼兒在4歲或以後有口腔探索行為
便需要正視，以下為一些建議的處理方法：

~ 刷牙時不只刷牙齒，多為幼兒刷口腔不同部位的軟組織，例：唇部、牙肉、左右頰、舌頭、上顎。另外，亦可用震動牙刷的末端（即不含刷頭那端），按壓牙骹關節位、並沿面型隨顎骨線按至下巴，提供口腔/面部感知刺激。

（要註意的是，如刷/按壓某些部位時幼兒表現抗拒，請照顧者不要勉強刷/按壓該部位）



~ 讓幼兒用飲管飲飲品，一些特製的飲管多彎曲位和較長，可加強吸吮時的阻力，效果更佳，又或咀嚼一些韌/硬身的健康零食，以飲食相關的口部運動和味覺滿足口腔感知。



~ 讓幼兒按需要咬一些不同凹凸、軟硬的牙膠（每次約 15 分鐘或以內），適度滿足口腔感知。



~ 若幼兒經常吮手指：

- 可讓幼兒玩一些需要用手玩具/活動，讓他的手別閒着。
- 可教幼兒當他想吮手指時，做一些手部的替代性動作，例：用手指數數等。
- 為幼兒戴上手套提醒幼兒不要吮手指。
- 在幼兒的手指上塗一些苦藥水（俗稱：手指水），能在一般藥房買到。

~ 若幼兒漸懂介意他人對自己的看法，可善用老師/朋輩的影響力，例：幼兒因口腔探索行為被老師提醒/被朋輩取笑而不開心，可化之為動力鼓勵幼兒改變。



~ 若幼兒心智較成熟，可向幼兒講一些有關「戒掉口腔探索行為」的圖書（例：《大拇指，真好吃》；作者：埃莉斯·普里馬韋拉、《米米吸奶嘴》；作者：周逸芬），在認知上建立幼兒戒掉口腔探索行為的決心和想法。另可用行為記錄表：當幼兒成功按捺口腔探索行為一段時間，便以口頭和貼紙作讚賞，累積數個貼紙便可換喜愛的活動作獎賞。

~ 若懷疑幼兒以口腔探索行為來吸引他人的注意，最好的方法便是不理會他，令幼兒感到無趣，待他不再有口腔探索行為後才再理會他。

最後，以上提供的方法只供照顧者參考，最理想還是因應幼兒的情況諮詢言語治療師意見，在臨床實際地調較出最適合幼兒的處理方法。