

孩子吃得好不好，有關係！



“吃飽了沒？”華人圈喜歡這樣問候鄰居街坊，可見“吃”是如此重要的一件事。我們也常被問到孩子“吃不好”這檔事。**孩子吃不好或挑食到底是為什麼呢？含飯不吞是為什麼？**讓我們試著從孩子的口腔能力，來了解其中的原因。

隨著幼兒的成長，幼兒的運動技巧會變得更加成熟且精細，開始學會更多的**口腔肌肉運動**，包括咀嚼、發音、表情等。這是個持續發展的過程，且**深深影響未來孩童的言語發展以及說話**。咀嚼食物不同於寶寶吸奶的簡單動作，咀嚼是需要舌頭上下左右翻轉動作來推動食物，也需要臉部肌肉和牙齦牙齒力量來切斷磨碎食物。因此，**口腔的咀嚼能力和大腦一樣是越用越靈活**，用進廢退，若是少讓孩子咀嚼，孩子就會變的吃軟不吃硬的挑食習慣。同時，咀嚼不完全也會影響孩童對食物營養的吸收喔！

牙齒、下顎骨骼及肌肉是一個互有連貫影響的系統，**咀嚼可助鍛煉下顎肌肉，令骨骼發展更好**。由於新一代父母照顧孩子無微不至，不但大件的食物會剪至粉碎，或是準備易嚼易吞的食物，為了幫助兒女不用費勁便可以將營養全部「吞下肚」。不過，幼兒長期吃剪碎的食物，久而久之，導致幼兒初生的乳齒和咀嚼吞嚥相關肌肉未能獲得充分鍛煉，沒有經過咀嚼訓練的結果，**影響下顎和呼吸道的發展**，後遺症者包括**換牙時，牙齒位置不夠生長**，也就是說牙槽骨太小或太窄，且**呼吸道、鼻腔無法得到同步的發展**，也是幼兒咀嚼功能不足所帶來的後果，像是口呼吸症，而口呼吸症**往往是鼻子過敏的主要原因**，往往會影響一輩子的健康。

咀嚼訓練對孩子的好處



1. 有利於腸胃功能的發育。
2. 有利於營養吸收。
3. 有助於牙齒的發育及排列。
4. 有助於臉部、口腔肌肉的生長。
5. 幫助呼吸道的生長。
6. 舌頭、嘴唇等口腔器官的靈活度，會影響未來說話的發展。
7. 練習自己進食的過程中，也提高了手眼協調的能力。

口腔過於敏感也會影響吃飯

我們的臉、唇和口腔裡面分佈著大量的觸覺受器，當某些食物碰觸到臉唇和口腔時，大腦會解讀整理這樣的觸、味嗅覺，同時命令進行咀嚼吞嚥動作。口腔觸覺敏感的孩童對於某些食物的觸感感受與大多人不同，會感到不舒服而不喜歡吃。

常見口腔觸覺敏感的孩子大多與副食品開始的時間太晚或是提供的種類材質太過侷限有關，天生就敏感的孩子，副食品也就吃的不好。每當孩子吃副食品時偶有作嘔或吐出情況，父母就放棄且持續力不夠，乾脆又繼續喝奶就好，惡性循環之下，更少吃非流質食物，而造成口腔觸覺就更敏感，咀嚼吞嚥能力又更差，即是年紀增長仍是吃的不好。孩童口腔功能不好，除了會讓爸媽每天面對孩子吃飯壓力很大，也會影響到孩童語言能力的發展。

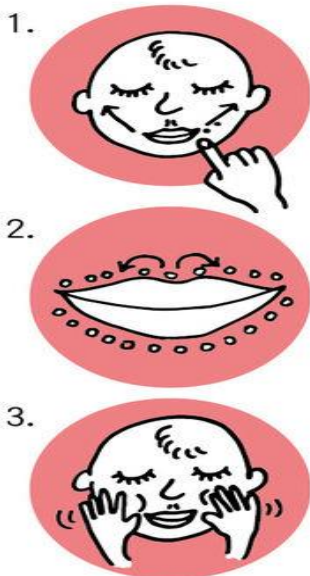
★ 口腔敏感或口腔功能不佳的孩童常會出現的狀況：

- ✓ 固體食物吃不好，咀嚼能力較弱，體格瘦弱
- ✓ 吃飯時常會含著食物，吃飯慢吞吞或直接硬吞下去不咀嚼
- ✓ 會吞嚥，但會對硬或某些質感的食物種類排斥
- ✓ 不喜歡刷牙或洗臉等盥洗碰觸活動
- ✓ 對食物觸感味道改變不喜歡，因此對嘗試新的食物非常排斥
- ✓ 過了長牙期還一直流口水，也容易有磨牙狀況

★ 口腔活動幫助孩童能吃得好，健康成長

針對口腔敏感的孩童，往往也常見有觸覺敏感防禦狀況，因此盡可能先進行身體四肢的觸覺和觸覺刷按摩，再慢慢進行到最敏感的臉部和口腔按摩。

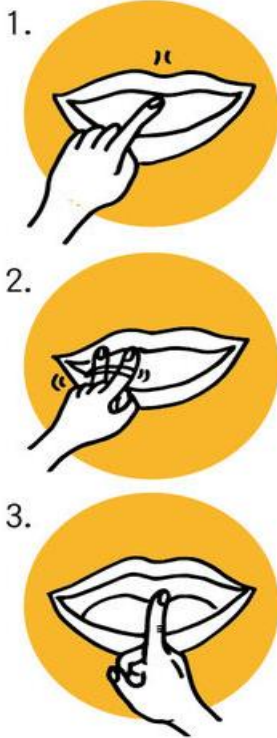
臉部按摩



★ 臉部(口周圍)按摩：

- 請爸爸媽媽先將手清洗乾淨後，以手指來進行按摩即可
1. 由嘴角往耳垂下緣方向移動，點狀深壓方式來回 3-5 次
 2. 由人中開始沿著嘴唇周圍繞圓，以點狀深壓慢慢移動 3-5 次
 3. 輕拍全臉頰數次(坊間有些日系商品的瘦臉按摩小工具，也可以派上用場唷)

口腔按摩



★ **口腔按摩**：清洗手部後先以手指來進行按摩，等孩童能接受手指按摩後再以其他材質觸感來按摩，之後可以用指套牙刷等來按壓。

- **牙齦**：由上門牙開始往臼齒方向移動，點狀深壓方式在慢慢移動到下排牙齦；另外也可以用螺旋狀原處畫圓方式來按壓。
- **臉頰內側**：大拇指和食指一手在臉頰外，另一手在臉頰內，像三明治一樣夾住，臉頰由內往外滑動數次
- **舌頭**：為預防被孩童咬傷手指，可以用滅菌消毒棉棒來按壓，若孩子相當抗拒，也可以先帶孩子的手進去口腔按摩，先習慣被碰觸後再說。點狀深壓舌面，一開始不要太深入造成嘔吐反應，接著由舌頭側邊推動舌頭，等待孩童舌頭自己反向推棉棒的力量出現，來回數次再換邊。之後可結合不同感覺刺激來按壓，如棉棒沾蜂蜜、檸檬水等

★ 口腔按摩注意事項:

1. 請勿在飯後進行口腔按摩，飯前 10 分鐘前來進行較為適合,每日可進行 2-3 回
2. 口腔有傷口時或發燒時不要進行
3. 有特殊疾病孩童，如癲癇或自閉症等，要請專業人員指導後再進行

★ 訓練口腔能力的小活動：

- **吸的活動**：吸麵條；吸管吸有阻力的食物，例如吸蒸蛋、布丁等
- **吹的活動**：吹泡泡；吹樂器；吹水彩畫；吹紙片或衛生紙；吹蠟燭等
- **舌頭動作**：用舌頭做鬼臉；舌頭舔臉上果醬(一歲後可用蜂蜜)；海苔放在口腔內不同地方要求用舌頭移動；用舌頭移動含著的冰塊或小水果丁
- **咬的動作**：咬硬的水果、茼蒿條或魷魚絲等

參考資料：

1. 含飯不吞的真相 兒童發展專家王宏哲
<http://www.leaderkid.com.tw/Content.aspx%3Ftype%3Dwiki%26id%3D158>
2. 咀嚼訓練對寶寶的好處 黃奇卿醫師
http://healthmedia.nownews.com/blog/drhuang/index_at8962.html

