

口部肌肉發展要訓練 為語言能力奠基



www.shutterstock.com · 694020655

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-little-girl-shouting-by-megaphone-694020655>

撰文：言語治療師郭子欣

每個幼兒的語言能力都不同，有些小朋友我1歲多便能講出不同單字，2歲便能說出句子，與人溝通。但有些小朋友的語言發展則較慢，事實上口部肌肉發展對進食及語言能力發展都有著深遠的影響。家長可以不同小遊戲，訓練小朋友口部肌肉，為其語言能力發展打好基礎。

口部肌肉包括面頰肌肉、唇部、舌頭及下巴的肌肉，會隨著年齡增長以及進食經驗轉變而不斷進步。口部肌肉的力度、控制、靈活度及協調性更是影響幼兒學習說話的重要因素。

幼兒日常進餐過程其實是很好的練習機會，但有些個案卻是因為經常進食細碎甚至糊狀食物，而導致咀嚼能力未能正常發展，既影響進食，亦影響語言發展。常見的情況如流口水及發音不清晰或準確，所以口肌問題必須正視。

以下是一些訓練口部肌肉的簡單小遊戲，希望能透過有趣活動改善小朋友口肌能力，為語言能力發展打好基礎。

吹氣練習

玩法

首先預備一個盆，家長及小朋友面對面，把盆放在二人中間。然後加入半盆水，把一隻紙船放在家長的一邊，船內放上小朋友喜歡的食物或小禮品（如：貼紙等）。家長先把紙船吹向孩子的方向，小朋友便可以拿走船內的食物或小禮品，如果小朋友想再獲得食物或小禮品，必須把船吹向家長的方向。

透過這類吹氣練習，能加強舌頭向後縮以及圓嘴的能力，加強下顎的穩定性和控制度，以提升說話清晰度。



www.shutterstock.com · 1052120234

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/mother-her-daughters-playing-paper-boats-1052120234>

咀嚼練習

玩法

把較硬身的蔬菜或水果(如:甘筍、青瓜、西芹和蘋果等)切成條狀，長度及粗度如食指相約。家長拿著蔬菜條的末端，然後把食物放到小朋友的大牙中間，以鼓勵小朋友運用大牙咀嚼。家長需要固定食物的位置，當孩子咬一下，家長便將食物推入一下，直至小朋友把整條蔬菜條吃光為止，左右兩邊交替練習。家長可因應小朋友的能力，調節食物條的粗幼長短及軟硬度。

咀嚼時需要嘴唇、舌頭及下顎等等的口部肌肉互相協調，而語音發展也是透過不同口部肌肉的配合發出不同的語音，所以咀嚼訓練有助改善發音清晰度。



www.shutterstock.com · 1827018887

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/young-girl-eating-fresh-green-vegetable-1827018887>