



淺談嬰幼兒進食與口腔動作的發展

早期的口腔經驗是嬰幼兒與世界連結的重要窗口，大多數孩子學習主要藉由口腔期的探索開啟，故常見幼兒將不同的東西放入口中，藉此感知周遭環境。而 0-2 歲是口腔動作發展的關鍵時期，並在 2-4 歲逐漸成熟，發展出與成人相當的口腔動作能力。孩子隨著年齡的增長，與口腔動作的發展，進食食物的質地也逐漸多樣化。嬰幼兒透過吸、吃和咀嚼不同質地的食物經驗，累積肌肉的力量與協調度，因此，寶寶吃的好不好，不僅對健康和發展有重大的影響，同時也會關係著未來說話的口齒清晰度。

一般嬰幼兒飲食與口腔動作發展列表

月齡	口腔動作	適合的食物
0-4個月	舌頭可前後動，伴隨下巴開合，食物靠近時，嘴巴會張開	母乳或是嬰兒奶粉為主
4-6個月	下巴可以上下、左右移動，舌頭可以上下、前後移動	除了母乳或是嬰幼兒奶粉外，可添加副食品，如米粥(10倍粥)、麥糊、嘗試果汁、果泥、蔬菜泥等等，也可以嘗試用小湯匙餵食。
6-9個月	6個月後開始長牙，舌頭和下巴大範圍的動作，會用上唇抵食物	可嘗試泥狀、半固體、可嘗試磨牙餅乾
10-12個月	可將食物從舌頭中間送至兩側，可咬斷軟質餅乾	軟質食物
12-18個月	咀嚼時雙唇閉合較佳，可以咬斷硬質的餅乾以及其他固體食物	可開始嘗試切成塊狀的各種不同質地和味道食物，開始使用吸管喝水
18-24個月	吞食物時雙唇能閉合，下巴可向左右等水平轉動，能更有效率地磨碎食物。	大部分餐桌上的食物都可以吃，在協助之下使用湯匙進食
24-36個月	雙唇閉合良好、下巴可以環狀旋轉咀嚼、舌頭可以側送食物。	幾乎所有質地的食物都可以吃

從兒童發展角度來看，要盡早給予不同的口腔經驗，提供多種口味和質地，早期接觸能促進在成長過程中，對於不同食物的接受度，家長除了注意孩子的粗大和精細動作發展之外，也不能忽略口腔動作發展。父母如果發現幼兒在進食副食品有困難時，應及早尋求專業協助，確保後續進食吞嚥正常發展。(文 / 復健醫學部 語言治療師 張炳鑫)