

口肌訓練

睡眠障礙孩童因睡眠品質受影響，最常表現出白天上課容易分心、出現衝動行為、學業表現不佳、社交互動孤立、個性退縮、情緒變動大及記憶力變差等問題。

王亦群

汐止國泰綜合醫院復健科語言治療師

睡眠障礙孩童容易出現以下表徵：

◎ 口顏部肌肉不良習慣

包括口呼吸、吸手指、舌外吐或是休息時嘴巴會開開。假如嘴巴一直打開，缺乏下頷穩定度去形成口內壓，舌頭的位置會往下往前放在口底，不容易往上去碰觸上顎，因為上下頷發育不完全，出現咬合不正，通常會往後壓縮到呼吸道的空間，導致睡眠呼吸障礙。長期這樣下來，除了會影響孩童體態發展，這類型孩童會出現頭頸往前的姿勢。

◎ 扁桃腺或腺樣體腫大

當扁桃腺過大時，除了會阻住呼吸道，也會導致吞嚥時舌頭無法擺在正確位置，且舌頭會被迫往前的動作，且在休息狀態時舌頭會往下往前放，對於這類型個案通常會建議扁桃腺或腺樣體

切除手術，但是切除並不能改變呼吸型態，後續仍然需要口咽訓練協助重新訓練舌頭功能，矯正口呼吸的習慣。

◎ 舌繫帶過緊

舌繫帶過緊會影響舌頭活動度，導致舌頭無法上抬和上顎做緊密接觸，去刺激上顎骨發展，容易造成高顎弓或窄顎弓的現象，也是導致睡眠障礙原因之一。

◎ 姿勢改變

舌繫帶過緊通常會讓舌骨過度往前往上，導致舌骨上舌肌群及舌外肌張力大，相對來說，會延展到舌骨下肌群，這類型孩童會出現頭和肩膀往前傾的身體姿勢，進而影響孩童體態發展。



以下活動一天練習三次，每次10下

1 軟顎

- 發音活動：鼻吸嘴吐發母音，分為持續發音達3秒/阿~~~/及重複發音/阿-阿-阿/

2 舌頭

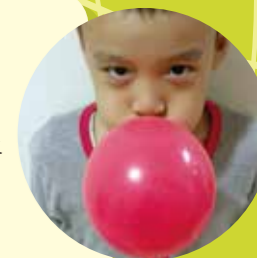
- 刷舌頭：當舌頭輕鬆放在口底時，用軟毛牙刷刷舌頭左右側面及上表面(不要超過舌頭後1/2)
- 滑動舌頭：舌尖從上門齒後方硬顎慢慢往後滑動到軟顎
- 舌屏障：將整個舌頭用力往上吸在上顎處，類似做一個舌頭山洞，停留3秒
- 左右推臉頰：舌頭往左及往右交替推臉頰，盡量用舌頭把臉頰推出來
- 假裝漱口：嘴巴打開，舌根部往上頂舌尖往下碰下排牙齒，發出/Ke-Ke-Ke/



上述提到口咽訓練又稱為口肌功能訓練，是從傳統的言語訓練中衍生出來的，這是一項非侵入性治療，通常包括唇、舌、軟顎、側咽壁以及口顏面肌肉的等長運動及等張運動，主要是吸吮、咀嚼、吞嚥、呼吸及言語方面的訓練。口咽部肌肉的力量訓練可增強肌肉張力，提高肌肉靜止性張力及運動性張力的協調性，從而促進呼吸、吞嚥、言語功能正常化。

3 口顎功能

- 吹氣球：鼻子吸飽氣，嘴巴用力吐氣去吹氣球，吹大氣球後維持3秒再放鬆
- 吞口水：舌尖頂上顎焦點處，雙唇微開，練習吞口水



*兒童示範照片經同意刊出