

口腔感覺/動作處理原則

■ 口腔感覺異常

感覺是一個主觀的感受，同樣的刺激每個人的感受可能不同。「感覺異常」可以依反應的強弱不同，細分為四類，分別是反應過度、反應不足、感覺防禦。

■ 常見症狀

- **口腔感覺的反應過度**：不喜歡口腔周圍或口腔裡面的碰觸。吃東西時，常含住食物或直接吞下，很少咀嚼。對食物的溫度、味道、質感粗糙度的改變很敏感。喜歡鹹的食物，不喜歡脆脆的食物。
- **口腔感覺的反應不足**：對口腔的刺激缺乏反應、無法分辨食物、容易滿嘴食物後才開始咀嚼。有些個案合併口腔肌力弱、明顯口腔動作發展遲滯、或流口水，或喜歡大力地擁抱。在增加口腔刺激後，較渴望食物，偏好甜的、冰的、或重口味的食物。
- **感覺防禦**：感覺輸入像是一個威脅，還沒直接觸碰個案，光看到湯匙等嫌惡刺激，就覺得不舒服。對於感覺輸入有情緒反應。有的個案排斥刷牙，也會逃避某些食物質地。

■ 處置

- **口腔感覺的反應過度**：針對口腔感覺反應過的人，應該盡量將環境的刺激降到最小，食物的選擇也要單調，味道盡量單一，並且以正向行為支持的概念，給予鼓勵。慢慢減低其反應過度的現象。此外，口腔過度敏感的人，也可以使用系統性減敏感法，逐步的提高感覺接受閾，減少接受的感覺訊息，使反應行為正常化。

■ 處置

- **口腔感覺的反應不足**：針對口腔感覺反應不足的人，應多給予高強度/高頻率的刺激，特別是在食物的外觀、味道、香氣上，應盡量強烈而特殊，盡量以引起反應為主。一旦有所反應，要求他們記下這種感覺，並暫時停止刺激，提高對刺激回應的比率與機會。
- **感覺防禦**：針對感覺防禦的人來說，食物的味道/內容/香氣/外觀，應盡量保持安全穩定感覺，特別是在環境的安排上，需讓感覺防禦的人有感到安心放鬆的感覺，避免不必要的經驗連結。

■ 口功能動作異常

構音精確性與進食咀嚼能力，與口腔動作協調性有關。如果舌頭、雙唇、下頷、臉頰等肌耐力缺乏、動作力量不足或張力問題，致進食或發音時口腔動作不靈活，就會影響進食效率/安全性和說話清晰度。以下為口腔運動訓練(改善口腔動作協調性)：

(一) 雙唇：

- 唇內縮嘟嘴，說/ㄨ/；拉唇，說/一/
- 噉嘴作聲(用力親吻)或臉頰內縮(超級用力親吻)
- 拉唇圓唇，說/一ㄣ一ㄣ一ㄣ/、/一ㄨ一ㄨ一ㄨ/
- 模仿動物叫聲「牛-哞哞、羊-咩咩、鴨子-呱呱」
- 快速說「霹霹霹」「啪啪啪」「霹啪霹啪」。



(二) 舌頭：

- 舌頭用力前伸再縮回(利用湯匙、棒棒糖、棉棒等誘發舌尖動作)
- 舌尖舔上下唇(果醬抹於口腔四周，利用舌尖做下→左右→上)
- 舌頭往後滑至軟顎再滑回來
- 做彈舌動作，發出馬蹄聲
- 快速說「他他他」「踢踢踢」「踢他踢他」
- 訓練舌根力量「恐龍叫聲」「漱口咕嚕咕嚕」

(三) 下顎：

- 做大咀嚼動作狀，咬餅乾/吃整顆水果
- 將下顎上/下/左/右移動
- 連續說/啊-鳴-咿，啊-鳴-咿/

(四) 吹氣：

- 吹羽毛、泡泡、衛生紙、哨子，調整呼氣量的大小
- 小聲說話「噓」、蛇吐舌「嘶」、溜滑梯「咻」

(五) 臉頰運動：

- 鼓脹臉頰，持續越久越好
- 將臉頰向左鼓大(左邊咬一咬)/ 將臉頰向右鼓大(右邊咬一咬)

諮詢電話：(02)2737-2181 分機1241 轉16或22

制訂單位/修訂日期：北醫附醫復健醫學部語言治療組/1140415

F-4200-PA-005

