



0 至 3 歲口肌發展

「我兒子 9 個月大了，可以給他吃固體食物嗎？」、「女兒 3 歲了，食物需要剪碎才給她吃嗎？」到底幼兒在不同階段應該進食甚麼類型的食品？

0-3 個月

初生嬰兒的口部肌肉多屬於反射反應，他們會反射性的吸吮放在口中的物件。他們的舌頭大多形成杯狀，能讓飲料向後推進。另外，嬰兒的面部、唇部、舌頭及上頸會成為一個單位的活動，並以母乳或牛奶為主要糧食。

4-6 個月

當嬰兒在 4 個月大後，會開始減少口部肌肉的反射反應；在 5 至 6 個月時，他們的上下咀嚼樣式會變為主動，即代表嬰兒在這階段開始主動尋求並開始有意識的咀嚼。由於他們的嘔吐反射區會後移或不太敏感，嘔奶的情況相對減少。

7-9 個月

嬰兒在 6 至 8 個月後，其舌頭會有明顯的兩側擺動及混合性的活動，例如：伸出 / 縮入、向上 / 向下。他們開始有積極的唇部活動，在吞嚥食物糊時能合唇，但他們仍會在吞嚥時伸出舌頭以作幫助，而用杯飲水時下頸骨的活動仍未

穩定。當有食物放在兩側大臼齒時，其頸骨會有節奏地上下活動來咬食。在 5 至 9 個月時，嬰兒會長乳齒，此時他們開始吃食物糊或嬰兒餅等軟固體食物。

10-12 個月

幼兒開始有真正的主動吸吮活動，在這個階段的幼兒能自行用牙齒清潔下唇，他們在使用湯匙吃糊狀食物時，上唇能向下及向外活動，但下唇仍然作內縮。他們在飲飲料時的協調能力增強，會減少因吞嚥引致呼吸協調不當導致噎塞的情況。幼兒在咀嚼期間會有積極的嘴唇及面頰活動，在這個階段他們可以嘗試用飲管飲水。

13-18 個月

幼兒開始呈現顎唇舌分離活動，代表他們這三部份的口部肌肉能獨立活動。幼兒的舌體和舌尖的分離活動開始發展，代表他們慢慢能控制部份舌頭的活動。在這個階段的幼兒咬食時，開始有合唇的動作，所以在進食時有食物屑

留在嘴角的情況會慢慢減少。他們在用杯子飲水時，能作出連續吸吮的情況，所以幼兒可慢慢轉用杯子飲水。幼兒在 16 個月開始吞嚥時，會減少借助舌頭外伸的活動，並能好好控制飲料流量而不會噎塞。他們的咬食控制良好，不需要移動頭部來作輔助。

19-24 個月

幼兒能控制舌頭活動並懂得用其清潔唇部，亦能用吸管作長而大口的連續吸吮飲料。他們在咬食時能保持合唇，在吞嚥時舌頭會後縮，並能作對角線式的咀嚼。所以在這個階段的幼兒可嘗試咬肉類食物，以提高咀嚼口肌能力。

25-36 個月

口肌的發展已基本完成，並發展出近似「成人」樣式的咀嚼。咬食及進食時能有適當的顎骨協調，在進食較硬及大的固體食物時，幼兒懂得把顎骨開得較大及用適當的力度去進食；顎骨、唇部、舌頭及面頰能完整的獨立活動。□