

如何處理兒童流口水的問題

黃瑞珍、葉智雯

摘要

口水是由人體的唾液腺分泌出來的物質，主要的功能是保持口腔內的濕潤以方便說話、咀嚼食物，亦具有幫助消化分解醣類的功能。一位學齡兒童若還在流口水則大致有下列四種原因：1. 唾液覺知有困難 2. 口水吞嚥頻率不足 3. 口水吞嚥效率不佳 4. 嘴唇閉合功能不彰等。至於影響上述問題則有數種因素，例如兒童認知能力、神經肌肉發展健全與否、口腔觸覺敏感程度、牙齒排列及發育情形等。本篇文章將針對上述問題一一陳述，並提供教師、父母一些實用可行的方法，改善兒童流口水的問題。

中文關鍵詞：口水、口腔功能、口腔動作

英文關鍵詞：saliva, oral function, oral motor

流口水對於成長中的嬰幼兒是一種自然的現象，尤其長牙齒的階段更是容易流口水。但是對於一位已入學之學齡兒童而言，若還在流口水或者常常口部周圍溼溼的，甚至發生異味，影響臉部清潔，即有需要被重視並且治療的問題。本篇文章將介紹為什麼會流口水的問題及如何處理，主要參考資料為 Marshalla (2001) 所寫的一本小冊子「How to stop drooling」內之重點，再加上本人多年之臨床經驗彙整而成。

壹、何謂流口水

口水是由人體的唾液腺分泌出來的物質，主要的功能是保持口腔內的濕潤以方便說話、吃東西時維持濕潤，方便咀嚼並且具有幫助消化分解醣類的功能。一位學

齡兒童若還在流口水則大致有下列四種原因：1. 唾液覺知有困難；2. 口水吞嚥頻率不足；3. 口水吞嚥效率不佳；4. 嘴唇閉合功能不彰等。至於影響上述問題則有數種因素，例如兒童認知能力、神經肌肉發展健全與否、口腔觸覺敏感程度、牙齒排列及發育情形等。因此處理流口水的問題要先評估原因再結合父母、特教教師、語言治療師、職能治療師等共同來擬訂策略及早處理，效果較佳。

貳、口腔覺識（oral awareness）

口腔覺識是指我們有意識、無意識的感覺到唾液在口腔內增加到某一個量時，會自動引發一個吞嚥反射動作。兒童沒有覺識到口水量已堆積過多，當口水流出來

時，他們臉上也沒有感覺到這些口水，這些兒童可能沒有足夠的口腔覺識能力及口腔觸覺敏感度（oral-tactile sensitivity）來引發無意識的口水吞嚥。下列活動可以教導兒童了解口水的累積及外流的感覺。

一、教導「溼」與「乾」的概念

有些兒童不會注意到口腔周圍，下巴之處應保持乾燥才會覺得舒服，因此建立溼與乾兩種不同感覺是改善兒童流口水的第一步。家長及教師們可以營造一些活動，讓兒童感受到東西如何變溼，及溼溼的與乾乾的感覺有何不同。以下例子可供參考。

情境：兒童在浴缸、水槽、小水池、水桶玩水

教學步驟：

1. 分辨手溼與手乾的不同並學會用毛巾或紙巾擦手。
2. 分辨地板溼與乾的差異。
3. 頭髮噴水溼溼的，拿毛巾擦乾或吹風機吹乾的感覺。
4. 兒童流口水時，給他一條乾毛巾或紙巾，要求他把口水擦乾，並且給予讚美「下巴擦乾好好看哦！」
5. 把冰塊按在下巴上，讓它融化，再擦乾下巴，讓兒童體會乾乾的感覺。
6. 利用照鏡子遊戲分辨乾、溼的不同。

二、教導咀嚼的動作

有些兒童未曾注意到食物在口腔內的咬合動作，因此對於口腔的覺識及觸覺敏感度變得遲鈍，藉著注意咀嚼的動作，讓兒童了解口腔的功能及食物在口腔內的咬合過程。

情境：父母或教師與兒童坐在鏡子前面

教學步驟：

1. 教師或父母與兒童一起吃餅乾。
2. 一邊吃，一邊誇大咀嚼的動作，把口腔打開，讓兒童看見口腔內的牙齒、舌頭及食物被磨碎的過程。
3. 邊吃邊發出聲音，如「啊！啊！啊！」、「盜！盜！盜！」、「咔！咔！咔！」讓進食成為一種愉快的感覺。
4. 邊吃邊說：「我在吃餅乾，我在嚼餅乾」，「你在吃餅乾，我看見你嘴巴一張一開，好好玩哦！」。
5. 提醒兒童口腔及唇部在咀嚼時的感覺。

三、稱讚「乾」的行為

兒童流口水時，可以逐漸學會擦拭的動作，這是一項進步的指標，我們對於兒童這項動作應即時給予讚美，並表示下巴乾乾的好漂亮哦！如此每天不斷的給予增強，可增進兒童常常保持下巴乾乾淨淨。

參、吞嚥 (swallowing) 訓練

吞嚥包括兩個主要的過程：剛開始是運用舌頭的肌肉將食物或液體，包括口水推往口腔後進入喉部；接著再由頸部的肌肉將食物由喉部經食道推到胃部。正常而有技巧的吞嚥可以防止流口水的發生。一般人很少意識到吞嚥有多困難，除非有東西哽在喉嚨裡、食物過乾、過大卡在食道內，或是喉嚨痛使吞嚥的動作變得不舒服。對於口腔覺識較差的兒童，這種不自覺的吞嚥狀況，對他們而言更顯得沒有感覺，因此如何依序教導流口水的兒童注意到吞嚥的動作、如何利用舌頭的動作清潔嘴巴，更進一步教導吸吮的技巧、口水的吞嚥是以下要探討的重點：

一、了解自己的吞嚥動作

為了教導小朋友吞嚥的技巧，你必須先了解你自己吞嚥的動作。先準備一杯冷水。冷水可以很容易地吞下去而且可以提升吞嚥的感覺。第一步，把你的手指放在你的發聲器（喉結）上，喉結摸起來硬硬的而且像軟骨的感覺。當我們做吞嚥動作時，我們的喉結會上下移動。因為它也是發聲的地方，所以當我們說啊～～時你可以感覺到它的震動。把你的大拇指放在喉結的一邊，其他的手指頭放在另一邊。移動你的手指往喉結上方移動然後往頸部其他地方散開移動，去扣住在喉結上方，下巴下方的肌肉。肌肉摸起來的感覺平滑而且柔軟。牢牢地，但不要太用力地將你的手指放在這些肌肉上，感覺一下肌肉的運動。它們就是口腔下部的吞嚥肌。

現在，將你的手保持在剛才的位置，

然後喝一小口水。將水含在你嘴巴裡幾秒鐘後再吞下去。注意在你頸部位於舌頭根部的肌肉如何收縮，將水往下啞吸。在那個地方你可以感覺到肌肉擴張性地活動，多重複幾次。你必須要很清楚那種感覺到底像什麼，因為在兒童的身上去感覺吞嚥時的觸感比這個更難。兒童的肌肉較小而且收縮力也較弱，有流口水問題或肌張力比較弱的小朋友身上，通常吞嚥肌的運動更不明顯而且收縮強度也更弱。因此，你必須了解一個強而有力的吞嚥動作感覺起來是怎麼樣的，你才能夠用你的手去幫助吞嚥動作較弱及不成熟的兒童。

二、幫助兒童了解吞嚥的動作

1. 準備好一些果汁、冰水或兒童喜歡的飲料，每次倒一小口在他的杯子內，不要一次給他一整杯，以免他喝夠了會不肯配合練習。
2. 將手放在他的頸部，如同自己先前感覺到的吞嚥動作，之後提醒他，例如：「你知道怎麼吞下去嗎？水或果汁跑到那兒了？讓我感覺看看。」
3. 兒童把飲料吞下去時，就說：「喔，就是這樣，會動一動，我摸到了。」
4. 接著，教他自己用手感覺自己的吞嚥動作，按住的位置要正確，然後請他維持這個姿勢不要動。
5. 接著，請兒童喝一小口飲料，親自感受吞嚥時頸部肌肉及軟骨運動的情形，一邊問他「你有感覺在吞東西？」「飲料往肚子裡去了」，如此重複數次，讓他了解吞嚥的動作及感覺。

除了上述的步驟外，尚可以用棒棒糖，每次請他舔一下，然後學習吞嚥的動作，也可以用冰棒咬一小口要他吞下去，有時可以在杯內放小冰塊，啜一小口學會吞下去的動作。

三、指導兒童用舌頭清潔嘴巴

另一種改善口腔覺識的方法就是教他如何用舌頭清潔自己的嘴巴。我們吃完東西後常會殘留食物碎屑在嘴巴內，一般人自然會用舌頭去清理在齒縫間、牙齦上面的殘渣然後再吞下去。但是對於流口水的兒童，他們也常伴隨著吞嚥功能不佳，因此存留一些食物在嘴巴內、臉頰上、牙齒間、舌頭下。教導兒童使用舌頭將食物殘渣收集起來再吞下去，可以改善口腔覺識及觸覺敏感度的問題。以下是簡要的指導方法：

1. 教師或父母與兒童並肩坐在鏡子前。
2. 兩人均吃較乾的餅乾，在咀嚼數下尚未吞嚥時，把嘴巴對著鏡子，讓兒童看見食物分散在嘴巴內。
3. 告訴兒童並示範各種舌頭動作將食物收集起來，並吞下去。
4. 告訴兒童模仿教師或父母的動作，並清除及吞嚥口中食物。
5. 重複上述動作練習數次後，給予飲料幫助細小殘渣的清除及吞嚥動作。

對於大多數的兒童而言，完全學會用舌頭清潔嘴巴內的食物碎屑需要一段時間的練習，而這種訓練可以改善口腔內部的敏感度，同時舌頭伸縮的運動也可增進舌

頭的力量及活動力，對於流口水的改善有很大幫助。

四、指導兒童吸吮的技巧

吸吮是清除口中的食物和液體的一個最基本的動作；也是口腔在吞口水前一個準備動作。有流口水問題的兒童可以透過一些訓練讓吸吮動作做得更好，例如用吸管吸食濃湯，用不同長度、粗細的吸管訓練兒童吸吮的力量。目前市面上有珍珠奶茶的大吸管到果汁附帶的小吸管，教師或父母可以逐步的使用，由短變長、由粗變細的吸管，配合各種點心遊戲時間來訓練。當兒童吸食液體的能力具備時，再將相似的技巧轉移到吸吮口水上，亦即口腔內只有口水沒有任何食物或液體在口腔內的吸食動作。

五、結合吞嚥和擦拭的訓練

當口水滴出來的時候，有些兒童會用手、袖口、衣領，去擦拭它，這表示他已經察覺溼溼的現象，而且不喜歡溼溼的感覺。當我們發現兒童有此現象時，應即時教導他吞口水的動作，例如「做得好棒，你把臉擦乾了喔，現在要吞口水」並且複習先前吞嚥的動作，把手放在頸部的位置，讓兒童體會吞嚥的感覺。

除此，有些口水尚未滴出，在嘴唇上流動時，應提醒兒童把口水吸回口腔內，並合併吞嚥的動作，將口水吞下去。

六、教導兒童吞口水的技巧

有些流口水的兒童他們在吃東西、喝飲料方面並沒有困擾，唯獨沒辦法吞口水。亦即口腔內只有口水時，他們沒有辦

法做吞嚥口水的動作，因此口水量太多時，自然就往外滴。因此，除了先前教導吞嚥的動作、吸吮技巧外，養成自動、無意識的吞口水能力，才是解決流口水問題的根本。以下是一個簡單的活動設計：

1. 安排大約 15 分鐘的靜態活動（畫圖、排積木、拼圖、陶土等）與兒童一起遊戲。
2. 大概每 2、3 分鐘將一小口飲料放在杯子內，請他做喝飲料的動作，並輕觸頸部，感受吞嚥的動作。
3. 隨及在沒有飲料的狀態，要求兒童重複先前的吞嚥動作，若是兒童學會了乾吞口水的動作，就立即給予增強，如口頭的誇讚。
4. 如果兒童有困難，則利用飲料再重複先前的吞嚥動作練習，直到他可以類化到吞口水的動作。
5. 當兒童已可以吞口水時，則可以增加遊戲樂趣，利用信號、聲音、輪替方式，進行吞口水活動，直到兒童學會完全自動化無意識的吞口水。

肆、雙唇訓練

當我們安靜的看書、看電視、玩遊戲時，我們的雙唇是在閉合的狀態，有如一道大門關閉，不讓口水流出來，我們在吃東西、吞嚥食物時，我們的雙唇也是緊閉防止食物外漏。但是對於雙唇閉合困難的兒童，他們在吞嚥或是嘴巴休息時，會有雙唇鬆開的現象，這些兒童無法自如地控制自己的雙唇，因此有必要學習雙唇的閉合，亦即雙唇有力量可以有效地張開、閉

閉、不讓口水隨意的外流。以下將介紹幾種方法訓練兒童了解自己的雙唇，如何增強雙唇的力量，如何穩定下巴等。

一、了解自己的雙唇

父母或教師們可以幫助兒童們去發覺自己的嘴唇及他的功能，下列數種活動可以試試看：

1. 對著鏡子扮鬼臉，強調嘴唇的動作，例如：微笑、親吻、噥嘴等。
2. 當著鏡子塗口紅，用衛生紙或餐巾紙，印出嘴唇的形狀。
3. 擦壓雙唇吹氣，製造一些聲音。
4. 吹口琴、哨子、笛子等有聲的玩具。
5. 吹泡泡、吃乒乓球、吹紙碎屑。
6. 用乾的牙刷刷嘴唇，或用電動牙刷放在嘴唇上。

二、教導控制雙唇

當兒童知道雙唇的功能後，教導他們自如地控制雙唇的動作是重要的，以下有幾種方法可供參考：

1. 準備各種吸管、攬棒、壓舌板，請小朋友雙唇咬著這些小東西，並且逐漸延長咬住的時間。
2. 實施上述活動時，最好將各種攬棒、吸管等美化成多種造型，吸引兒童並願意配合訓練，同時活動時間的延續也要加上些趣味，以免流於枯躁乏味。
3. 兒童在注意力較差或是疲累時，嘴唇的控制力會減弱；可運用提醒、刺激、暗示的方法，讓兒童保持雙唇的閉合。

三、臉部的按摩

按摩是增加臉部及雙唇肌肉張力一個很好的方法。臉部定期的按摩可以讓小朋友對於自己的唇部感覺更敏感，而且在嘴巴休息時保持閉合狀態。按摩的方式是把手放在兒童的臉頰骨上，對著它用點力慢慢按摩；從臉頰往下按到下巴，然後再回到臉頰而往上唇按摩，最後在嘴巴與下唇間持續按摩。

四、穩定下巴

有些小朋友雙唇分開的原因是下巴的咬合肌肉張力不足，或是下頷關節有閉合困難的可能。我們可以藉由刺激和加強咬肌的訓練來維持下巴的位置與改善小朋友在休息狀態時嘴唇的閉合。這些咬肌是臉部較大的肌肉，位在兩邊的下頷骨上。當我們咬緊牙關時，就會運用到咬肌，咬肌用來提高下頷骨的高度。訓練時，先讓兒童了解咬緊牙關的時候，肌肉的收縮情形，放鬆時肌肉的休息狀態。

當咬肌的力量增強後，兒童在說話或休息時，他的下巴位置會提高一些，咬合力量也會增加，雙唇閉合亦會改善，對於處理吞嚥或流口水問題也有幫助。

伍、結語

流口水的問題有些是可以處理的，有些是會減輕的，但是有一些則是只能控制不要惡化。在處理兒童流口水問題時，教師、父母應多稱讚好的行為或是進步的行為，避免用「流口水好噁心」、「你最好學會把口水吞下去吧！」、「口水好臭哦！」、「髒兮兮」等等相當負面的刺激。

在訓練過程中，許多時候是在建立一項良好的習慣，或是技巧的學習，因此一點一滴的養成是必要的，父母、教師們不宜操之過急。

(本文作者黃瑞珍現職為臺北市立師範學院副教授；葉智雯現職為高雄市鳳西國小實習教師)

參考資料

Marshalla, P. (2001) How to stop drooling: Practical solutions for home and therapy. WA: Marshalla Speech and Language.