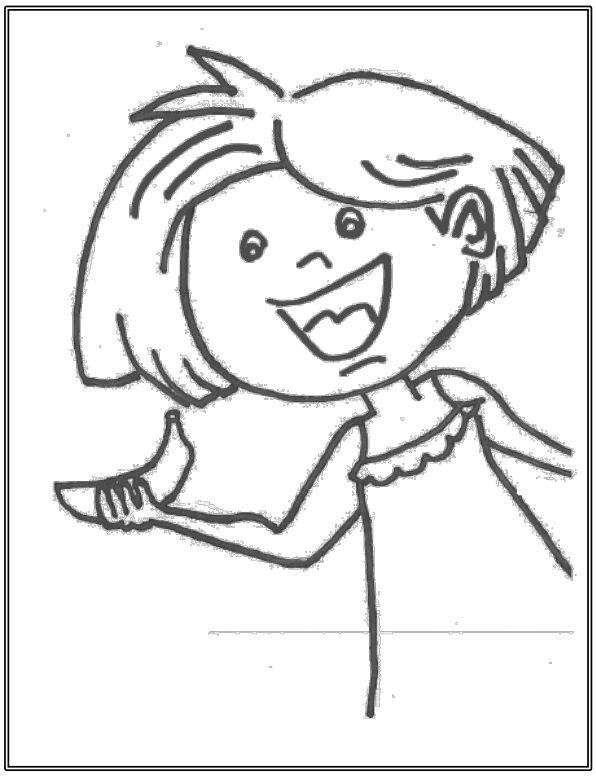
咀嚼时会有困难

确保孩子的进餐安全

唐娜 爱德华兹，MA CCC-SLP, BCS-S

获资格认证的吞咽和吞咽障碍专家
美国语言与听力协会会士
代顿儿童医院
代顿， 俄亥俄州



为儿童!　　为家长！　　为专家！　　为社区！

用于有儿童用餐的地方

翻译者： 杨启慧 Chihui Yong，CCC-SLP
杨瑞汉 Soe Han Yong，Ph.D.
审阅者： Peter Lam, Dietitian, Canada

由一个无约束的教育补助金赞助：

NATIONAL FOUNDATION OF SWALLOWING DISORDERS

各位父母亲，你们知道吗, 根据美国疾病控制中心 （CDC） 和美国儿科学会 （AAP），有一些小孩每天吃饭时会哽到。
你不应该在吃饭时呛咳/哽咽。如果有这迹象就表示出问题了。

这本涂彩书可用于您跟您的孩子一起讨论咀嚼和吞咽，以期提高进餐安全和减少哽喉的风险。

对大多数孩子来说，
饮料很容易流进口腔！吞！ 吞！

其他一些食物也一样！

可是咀嚼时可能会有困难!

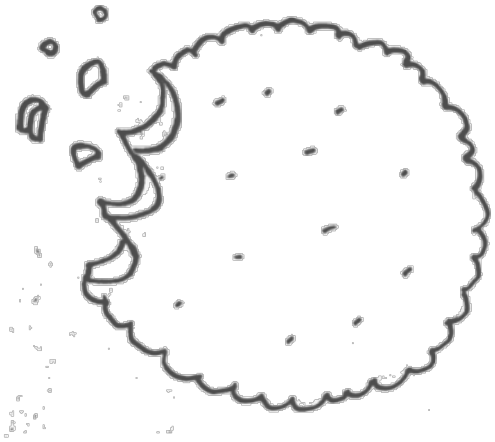
有些食物在咀嚼时可能会有困难因为它们的形体太宽了

或者是长的形体,
如你呼吸的呼吸管子。

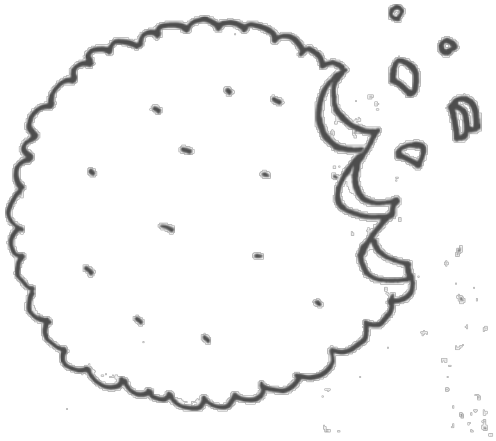
有一些东西需要花很长时间去咀嚼，以致肌肉疲劳。

试试下面的活动以了解你孩子咀嚼的技巧。如果你有问题或担心之事，请询问一个言语治疗师兼喂食专家。

你可以用
你的左嘴咬一口饼干吗？

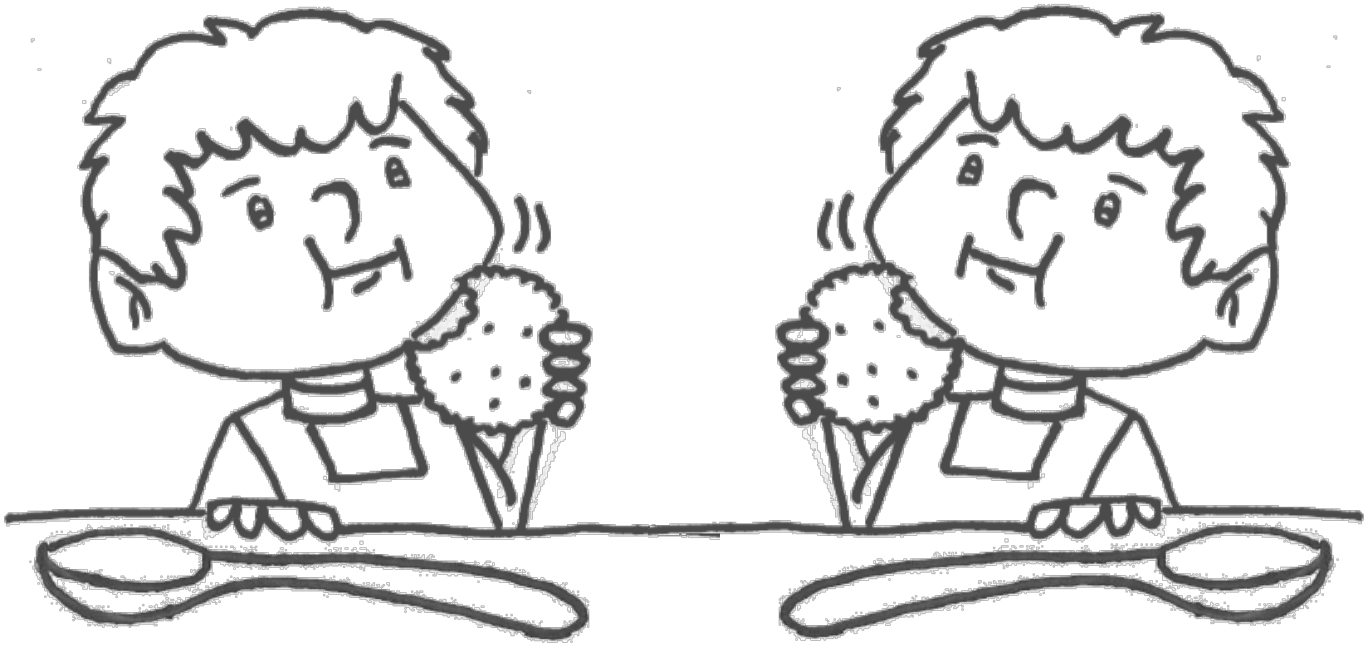


你可以用
你的右嘴咬一口饼干吗？



你可以用
你的左嘴咀嚼它吗？

你可以用
你的右嘴咀嚼它吗？



名字：_____

年龄：_____ 班级：_____

1. 写下三种你能容易咀嚼的食物：

- _____
- _____
- _____

2. 哪一种食物很难咀嚼？

_____

3. 圈出正确的答案：

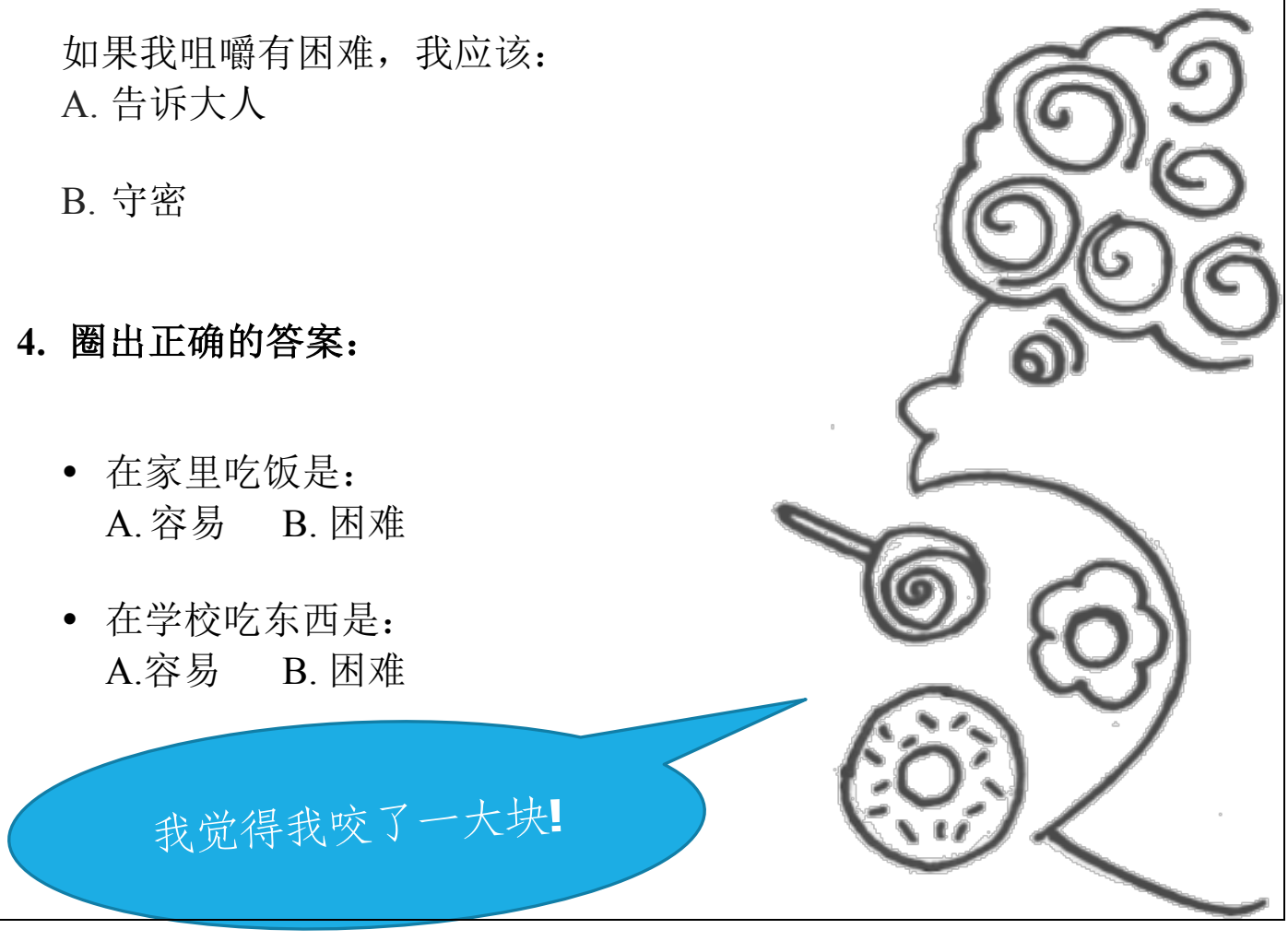
如果我咀嚼有困难，我应该：
A. 告诉大人

B. 守密

4. 圈出正确的答案：

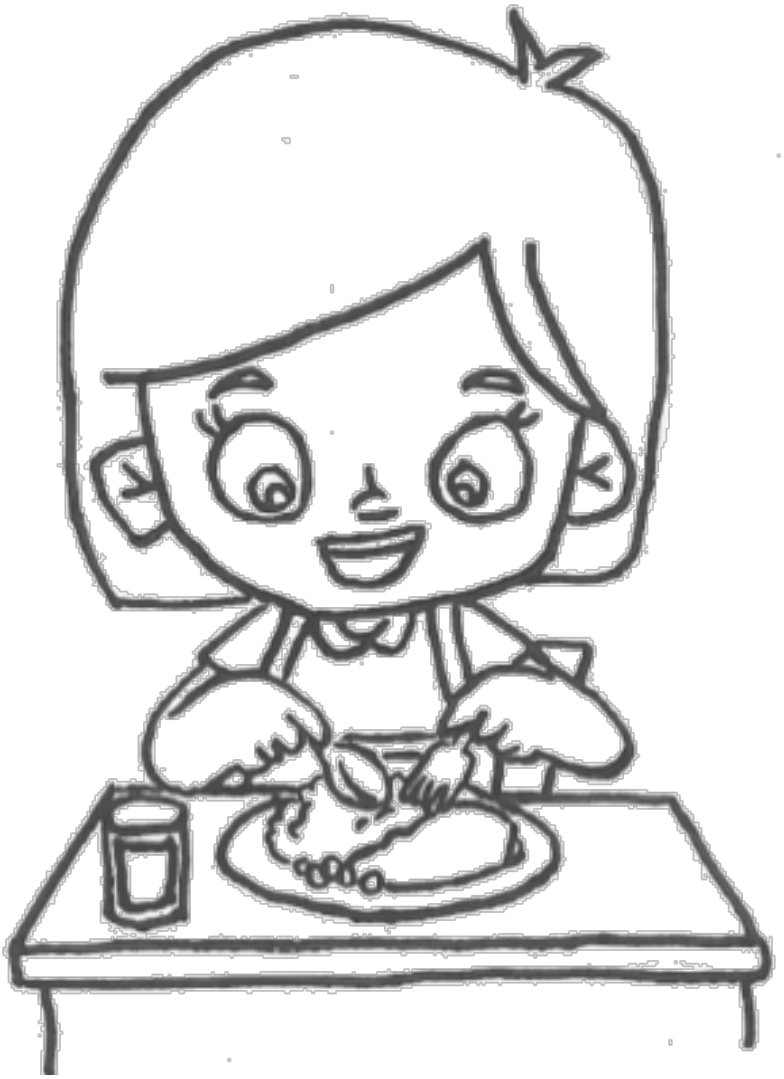
- 在家里吃饭是：
  A. 容易　　B. 困难

- 在学校吃东西是：
  A.容易　　B. 困难



给家长：

让儿童安全饮食的小技巧：



- 吃饭时坐下来
- 如果吃饭时咳嗽或呛到，那食物可能太硬了
- 一小口一小口的吃
- 吞咽后再吃下一口
- 吃饭的时候喝一些饮料
- 找／选比较容易嚼的食物
- 避免在车里吃东西
- 如果你咀嚼时有困难，请告诉-大人

给家长和专业人士的活动建议：

- 和家人一起购物去找容易咀嚼的食物
- 使用格子纸来标记和描述食物的颜色，软硬质料，宽度，温度，和气味。
- 根据你咀嚼的经验来决定哪一些食物比较容易或者比较难咬碎或咀嚼。
- 探讨适合孩子和大人的一口量大小和哪边嘴巴咀嚼得最有效。
- 用食品寻宝游戏去找比较容易咀嚼和有益健康的水果，蔬菜，谷物和蛋白质。
- 用 15 种不同的方法来制作同样的食材，来显示食品的多样性，可能某一个作法的食物不被偏爱，但另一个作法则较易接受。
- 比较和对照两种食品或食品组，及它们如何与我们的健康相关。
- 找出与彩虹各颜色匹配的食物
- 在各种处境中讨论咀嚼进展和用餐时间

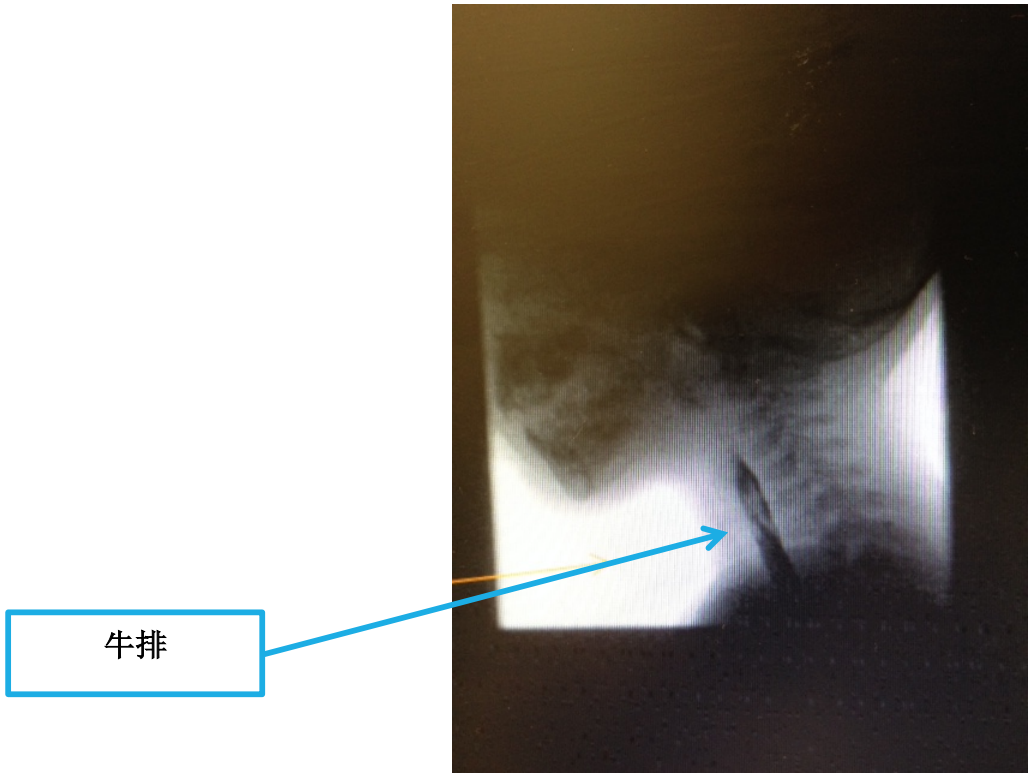
给专业人士:

儿童咀嚼技巧的进展过程可能因人而异。新牙出现，肌肉的稳定性，神经的发育都会影响喂食，咀嚼和吞咽的功能。有特殊保健需求的儿童可能更有哽喉的风险。

一项研究估计喂食困难在正常孩子中发生率在 25%-35%之间, 而有特殊保健需求的孩子则在 33%-80%之间。

有一些食物对一些孩子的进食比较困难，因为它们需要花很多的时间来咀嚼，也可能没有充分咀嚼就过早吞下去了。 在美国，医院急救室每年要接待超过 1 万名有食物哽伤的儿童，而每 5 天就有一个小孩不能存活。这些意外常常是可以避免的！

以下是一个幼儿在没完成咀嚼后，吞噬了一块牛排的放射线图像。这个小孩，及其他我们所服务的儿童，可能被提供超过他喂食能力的食物，因此造成更易哽伤的风险。



提供儿童用餐安全的策略包括（但不止限于）：

1. 孩子进食时，需要有成人的直接监督。
2. 要以轻松和悠闲的心情来吃茶点和进餐。
3. 避免一面吃饭一面走路、玩耍或坐在车里。
4. 髋关节屈曲 90 度，头部保持正中, 双脚要着地。
5. 选择食物时，考虑食物的形状，大小, 软硬质料和孩子的咀嚼能力。
6. 烹煮或蒸软蔬菜后把它切成小块, 还要将籽去掉。如果小孩有比较好的咀嚼能力, 横切和纵切像美国热狗和香蕉形状的食物成适合的长度和宽度。
7. 鼓励看护小孩的监督员演示安全吃饭的动作 / 习惯及示范如何彻底咀嚼食物。
8. 调改容易造成孩子哽噎风险的食物软硬质料 来提高孩子的安全。

IDDSI 吞咽障碍饮食框架

国际吞咽障碍食物标准行动委员会（IDDSI）创制了吞咽困难饮食框架给病人，护理人员，保健专业人员，行业人员，专业协会和研究人员使用，目的是为了要制定适合所有护理环境和所有文化的全球标准化术语和定义来描述酥松度改良的食品和高浓度液体，让它适用于有吞咽困难的各层年龄人士。

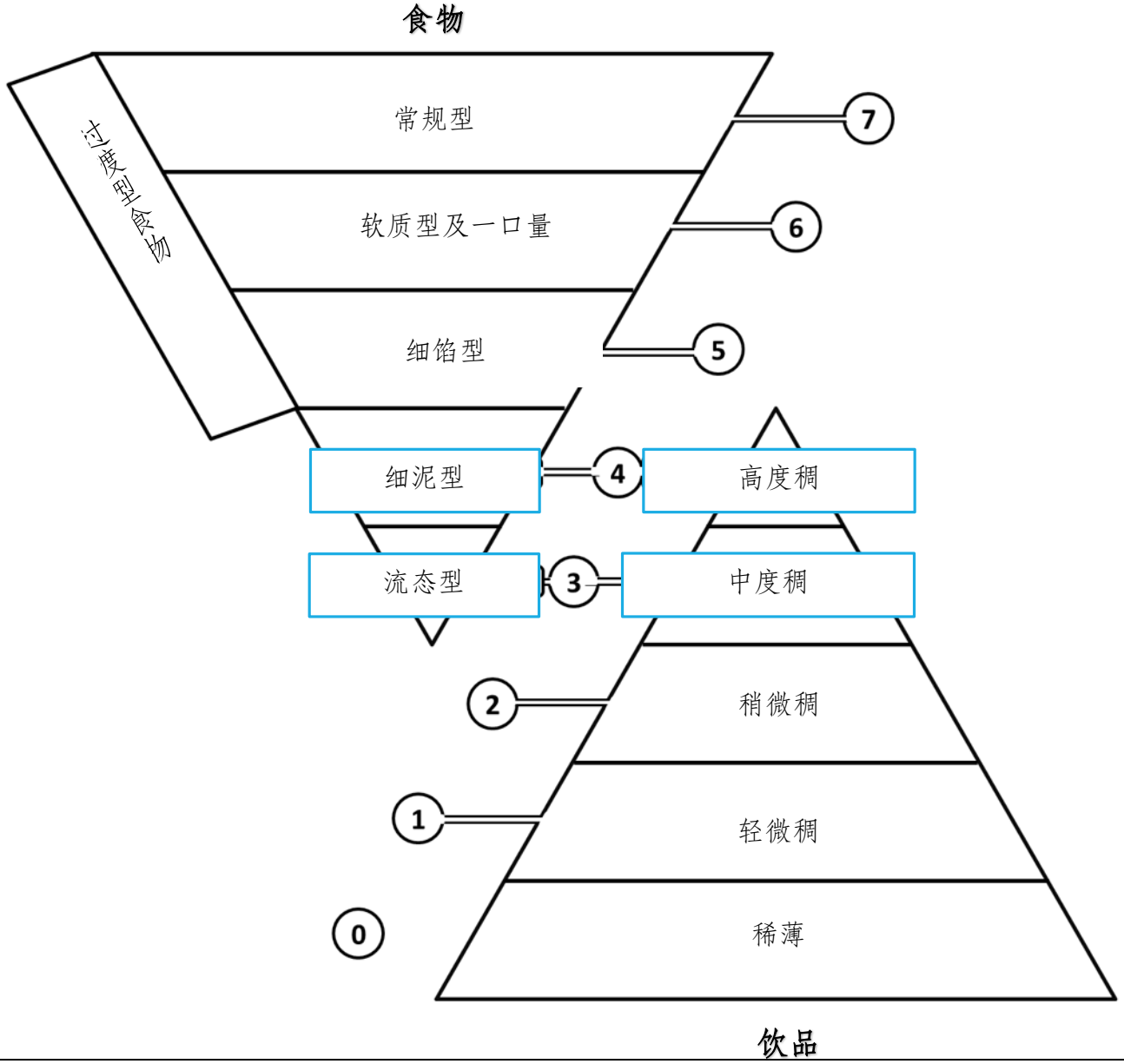
IDDS 框架有 8 个级别（0-7），由数字、字标签和颜色代码确定。使用这框架里的各级别的细实用的解释和简单的测量方法，请参考 IDDSI 的网站：http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/

以下中文版的 IDDSI 饮食框架由陈建设博士和团队翻译。

了解 IDDSI 吞咽障碍饮食

IDDSI 吞咽障碍饮食是确保吞咽困难者饮食习惯安全的一个重要组成部分。级别由数字，文本标签和颜色代码来识别。按照以下的关键词，把颜色涂级别上:

7. 常规型 – 黑色
6. 软质型及一口量 – 蓝色
5. 细馅型 – 橙色
4. 细泥型和高度稠 – 绿色
3. 流态型和中度稠 – 黄色
2. 稍微稠 – 粉红色
1. 轻微稠 – 灰色
0. 稀薄 – 白色



引文和参考资料来源

American Academy of Pediatrics https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx

American Academy of Pediatrics https://healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Responding-to-a-Choking-Emergency.aspx

American Board of Swallowing and Swallowing Disorders
http://www.swallowingdisorders.org

Feeding and Swallowing Disorders in Children
http://www.asha.org/public/speech/swallowing/Feeding-and-Swallowing-Disorders-in-Children/ (parents)

Public resources regarding Speech Language Pathology
http://www.asha.org/public/

Pediatric Dysphagia http://www.asha.org/Practice-Portal/Clinical-Topics/Pediatric-Dysphagia/ (professionals)

State Association Contact Information for Speech Language Pathologists
http://www.asha.org/advocacy/state/

Red Cross http://www.redcross.org/find-your-local-chapter

Family sharing story and resources https://www.facebook.com/JTsLaw

Choking prevention for children
http://www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/choking_prevention_for_children.htm

**Burklow, K. A., Phelps, A. N., Schultz, J. R., McConnell, K., & Rudolph, K. (1998). Classifying complex pediatric feeding disorders. *Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition, 27*(2)*,* 143-147.
Centers for Disease Control
http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5142a1.htm