



調適壓力 別亂咬異物

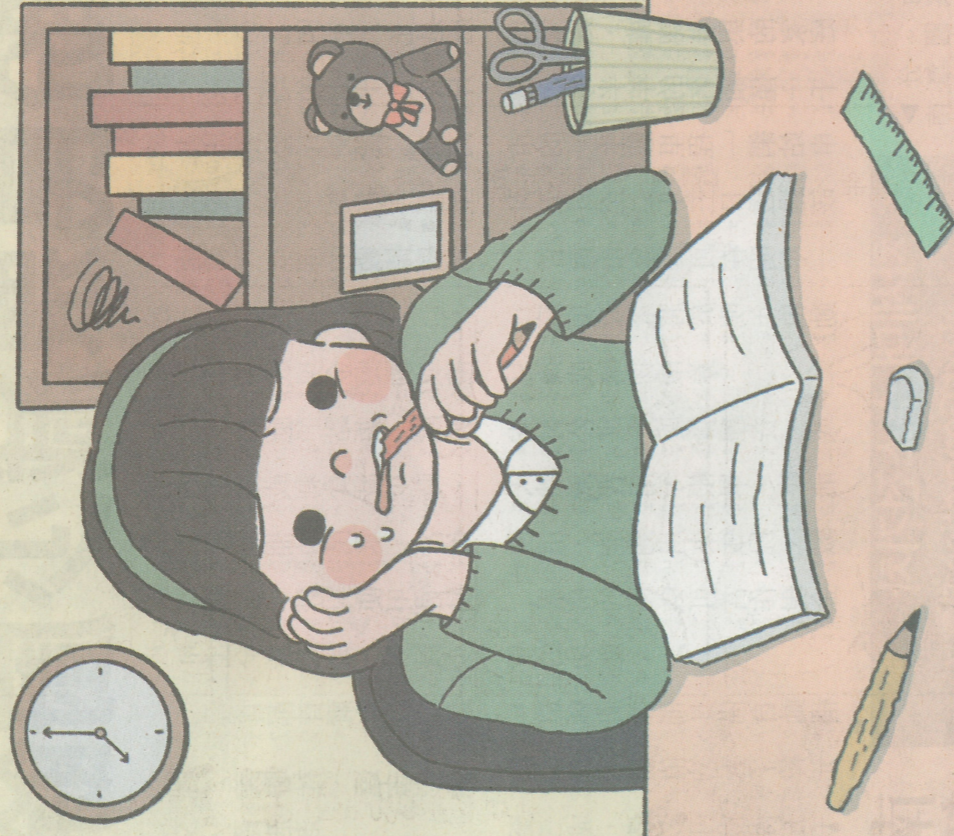
文 / 陳信儒 (雙和醫院家庭醫學科醫師) 圖 / 鰻魚巴

小瑤是乖巧聽話的女孩，不過有個令人頭痛的壞習慣，就是喜歡亂咬東西。鉛筆、吸管、頭髮，甚至衣服的領子，只要是可以用咬的東西，小瑤都會無意識的放進嘴裡。

有一次，媽想向小瑤借筆寫字，打開

她的鉛筆盒，才發現裡面每樣文具上都有齒痕，變得坑坑疤疤的。媽皺起眉頭對小瑤說：「你怎麼還沒改掉咬東西的習慣？這樣很不衛生，還可能傷到牙齒。」

小瑤低下頭，委屈的說：「我只是覺得咬東西的感覺很舒服……」



醫療大小事

許多小朋友會亂咬東西，特別是低年級以下的兒童，常不自覺把物品放進嘴裡。

這樣的行為有幾種原因。有些孩童從小咬奶嘴和玩具，久了變成習慣，只要嘴空下來，就想咬東西才覺得安心。

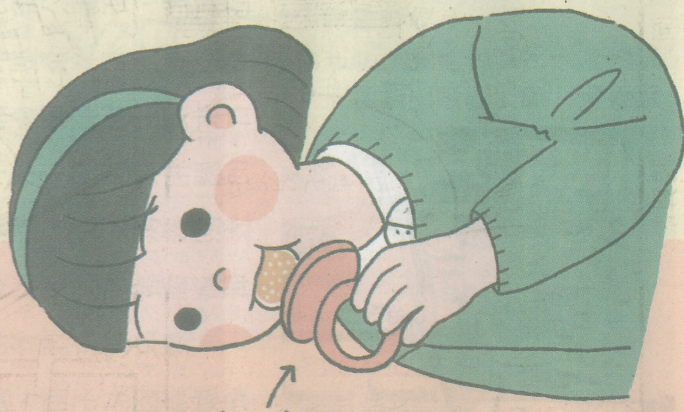
緊張、無聊、生氣或壓力大時，咬東西的衝動更頻繁，且當事人多認為這麼做能釋放壓力，有助放鬆。換牙期的兒童牙齦會癢，也可能忍不住咬東西。

有些孩子對「觸覺」特別敏感，喜歡透過咀嚼探索世界，這是兒童發展歷程的一部分，不用過度擔心。

不過，咬東西的壞處不少，如果長期這麼做，可能對健康不利。鉛筆、桌角或衣服通常不會天天清潔，上頭隱藏看不見的細菌，如果把這些東西放進嘴裡，會使細菌入侵，引發口腔感染或腸胃不適。

醫師有話說

「咀嚼肌」是人用來咬合的肌肉，它們分布在臉頰與下巴。當人吃



咬合輔具

長時間咬太硬的東西，可能導致牙齒磨損或斷裂，甚至使成長中的牙齒歪斜。

咬硬物時不小心咬到口腔內側或牙齦，可能造成流血及發炎。戴牙套的人有這個壞習慣，則可能讓牙套變形，使矯正效果變差，也會影響牙齒排列和牙周組織的發展，影響臉形及口齒清晰度。

咬筆套或橡皮擦等小物，不小心吞下，可能卡在喉嚨或消化道，十分危險。想改掉這個壞

習慣，最重要的是了解這麼做的原因，並找到合適的替代方案。

如果是壓力導致，可以握壓力球、畫畫或深呼吸舒壓；覺得無聊，就安排簡單的活動轉移注意力。真的忍不住想咬東西，可以用安全且衛生的物品替代，例如醫療用的矽膠「咬合輔具」，比較不易受傷或生病。

有些孩子因為焦慮或缺乏安全感想咬東西，這時排定規律的作息，提供穩定的情緒支持，就能慢慢減少這種行為。

東西時，這些肌肉會一起出力，幫牙齒把食物咬碎。

咀嚼肌十分強壯，但必須妥善使用，如果經

常咬鉛筆或異物，讓它長時間緊繃、疲累，可能導致肌肉受傷或疼痛，長期過度使用，還會造成咀嚼肌肥大，影響臉形。