

# 簡介舌繫帶過短



耳鼻喉部主治醫師 許巍鐘

舌繫帶過短 (Ankyloglossia, Tongue tie) 是指舌頭底部正中央的薄膜狀繫帶 (lingual frenulum, 稱為舌繫帶) 太短或過緊，間接限制了舌頭的靈活度，是一種先天性的構造異常。常被稱為「舌黏連」或「舌繫帶過短」，臺語俗稱「吊舌筋」，在新生嬰幼兒中比較常見，但也可見於青少年或成人。

## 症狀與影響

大部分的舌繫帶過短孩童，通常沒有很明顯的症狀或不適，但是以下幾類臨床上的症狀，的確是可能跟舌繫帶過短有部分的相關聯性：

### 1. 嬰幼兒哺乳障礙

母親哺乳時，因為嬰幼兒的舌頭無法正常伸出或抬起，導致不能有效的含住乳頭，因而無法正確有效率的吸吮母乳，進一步也可能因為嬰兒的吸吮姿勢不正確，造成母親乳頭容易感覺疼痛，導致餵食困難。

### 2. 語言構音問題

由於舌頭無法靈活的上抬或伸出來碰到上顎及牙齒，進而導致一些語音構音無法正確清楚的發聲，如「l」、「r」、「t」、「d」等。此狀況有可能會出現在嬰幼兒時期，或牙牙學語的學齡前兒童及年紀較大的學齡兒童。

### 3. 口腔衛生問題

因為舌頭無法靈活移動，可能間接導致難以清潔口腔，食物殘渣容易堆積在齒縫或牙齦空隙，容易會增加蛀牙或牙齦感染、牙周問題的風險。

### 4. 睡眠呼吸障礙及張口呼吸

舌繫帶過短在臨床上有可能會限制舌頭的正常活動範圍，間接使舌頭無法有效或正確的上抬以及向後移動，以便能支撐上呼吸氣道。於是就可能導致睡眠時舌頭更容易向後塌陷，阻塞上呼吸道。也就是說，舌繫帶過短可能影響舌部肌肉的正常運作，導致睡眠時舌肌張力無法有效維持氣道通暢，增加上

呼吸道阻塞，造成睡眠呼吸中止的可能性。並且，舌繫帶過短的兒童，常伴隨口腔結構發育上的異常，例如上顎狹窄或下顎後縮（小下巴）等。這些結構上的問題，也會減少上呼吸道空間的通暢度，相對增加睡眠時氣道塌陷的風險，造成睡眠呼吸中止症。另外是，舌頭功能不佳，還可能導致張口呼吸的習慣，進一步影響口腔、顱顏及上呼吸道的正常發育與功能。然而，依目前的研究顯示，雖然舌繫帶過短可能與兒童的睡眠呼吸中止症（OSA）有相關聯性，但並不是所有案例都會有直接影響，仍須針對個別孩童的症狀表現，及耳鼻喉等局部構造做詳細的鑑別診斷與審視，才能予以精準治療。

### 5. 吞嚥咀嚼障礙

在比較嚴重的情況下，舌繫帶過短可能導致吞嚥和咀嚼功能的障礙，主要原因是舌頭活動受到限制，使得在吞嚥過程中，無法很有效地將食物往後送至咽喉，也正因為正常的吞嚥動作需要舌頭與上顎一起協同動作，產生足夠的口腔內壓力來推動食物往後送。如果舌頭的靈活度受限而無法正確動作，間接可能導致食物殘留在口腔中或吞嚥不完全，也相對增加噎食或食物誤吸入氣管的風險。在嬰兒就可能表現出喝奶困難，容易窒奶或吸吮效率低下的現象。幼兒和兒童則會表現出偏好軟質或液態食物，拒絕咀嚼較硬的食物，咀嚼效率低下，需要花較長的時間進食的狀況。

## 治療方法

### 1. 觀察與調整

對於輕微的舌繫帶過短，大部分不需要立即處理，隨著孩子成長，會慢慢自我調整，加上適當的口腔動作訓練，

或飲食成分調整，藉著易於吞嚥和咀嚼的食物，可以減少對孩童及照顧者的壓力，大部分的情況都會自然改善。

### 2. 吞嚥及語言復健治療

如果影響進食效率及吞嚥、咀嚼、口腔清潔等功能，或語言構音的正確性，可能會需要專業的耳鼻喉科評估檢查及語言治療師復健介入治療，來安排適當的訓練課程，進行舌頭動作及靈活度訓練，藉以恢復正常的吞嚥及發音功能來改善。

### 3. 舌繫帶切開術（Frenotomy）

這是一種簡單且安全的小手術，用於切開舌繫帶，釋放舌頭的活動範圍。對於已經哺乳困難的嬰兒，通常這手術能快速改善問題。只是手術的進行，有時候會需要進開刀房進行麻醉予以鎮靜，所以需要跟您的耳鼻喉科醫師做進一步諮詢與討論。

### 什麼時候需要看醫師？

如果嬰兒在哺乳時出現持續困難，或者擔心孩子的語音或口腔功能受到影響，建議可以諮詢小兒耳鼻喉科專家進行評估。透過早期診斷和適當的處理，可以有效改善舌繫帶過短對生活的影響，也能讓孩童早一點回歸正常的進食與吞嚥，健康快樂順利的成長與發育。

