

兒童嗓音衛教

嗓音音誤用及濫用常是造成聲音沙啞、聲帶長繭或是息肉的主要原因。

常見的嗓音誤用及濫用有：

1. 長時間過度使用聲音
2. 講話太大聲，常大喊、大叫或是哭鬧不停
3. 講話太用力
4. 使用的音調過低或是過高
5. 時常清喉嚨或是咳嗽

可以保護嗓音的方式包括

1. 補充適當的水分：每天喝水至少 1500CC，雖然喝水時，水並不會直接滋潤到聲帶，但是當身體得到足夠的水分時，聲帶的細胞和肌肉自然也獲得充足的水分。
2. 充分的睡眠和愉快的心情。
3. 改變用聲行為：提醒兒童輕聲細語，在大喊大叫、哭鬧時給予正確引導，避免此錯誤行為。
4. 監測兒童是否過度使用聲音：請家長或幼稚園老師協助。
5. 注意兒童聲音變化：若出現沙啞、斷音、講話時會臉紅脖子粗的現象，請至耳鼻喉科進行檢查。