

我們每天進食都涉及吞嚥動作，將食物由口腔輸送到胃部。雖然吞嚥看似簡單，但過程涉及了超過五十組口腔肌肉及神經傳遞的協調。正常的吞嚥動作可分為四個階段，若有任何一個或以上階段出現問題，都會引致吞嚥困難。吞嚥的過程可以分為以下四個階段-

1. 口腔準備期

食物在此階段經唇、舌、齒、頰、顎等部位的協調動作咀嚼，磨碎形成食糰

2. 口腔期

舌頭將食糰往後推送，引發吞嚥反射。同時軟顎下降，防止食糰進入鼻咽

3. 咽喉期

咽喉肌肉將食糰推向食道。期間會厭關閉呼吸道，防止食糰進入氣管

4. 食道期

食糰經食道進入胃中

