

# 高齡者與長照臥床個案的 口腔照護

講師 王惠珍

時間：105.06.30 14：00～17：00

地點：屏東 安泰醫院

# 口腔健康法

- 中華民國九十二年五月二十一日公布

- 隨年紀增加牙齒磨損使牙髓腔變小，增加根管治療的困難度、牙齒脆性增加拔牙時常易斷裂、齒槽骨吸收過度，影響假牙的製作與使用困難。
- 失智老人常因行動不便，經濟無助或忽視口腔衛生而延誤口腔的治療。

# 老年期（65歲以上）

- ✿ 生理性牙齦萎縮、齒頸部齲齒、老年性牙周病
- ✿ 植牙（挽回口腔較佳咀嚼之途徑）
- ✿ 口腔粘膜病變（與假牙有關）
- ✿ 不利口腔：唾液腺功能下降  
味覺減失  
粘膜變牙齒變化

## ✿ 不當口腔清潔法之傷害

牙齒磨損

牙齦磨損及萎縮

牙齦腐蝕

牙線牙齦裂

暫時性菌血症

# 口腔評估的重要性

- ✿ 早期發現早期治療
- ✿ 攝取均衡的營養
- ✿ 預防全身性疾病發生
- ✿ 建立良性社交活動
- ✿ 維持良好的生活品質

# 口腔護理評估

✿ 完整的口腔評估：

1. 嘴唇

2. 舌頭

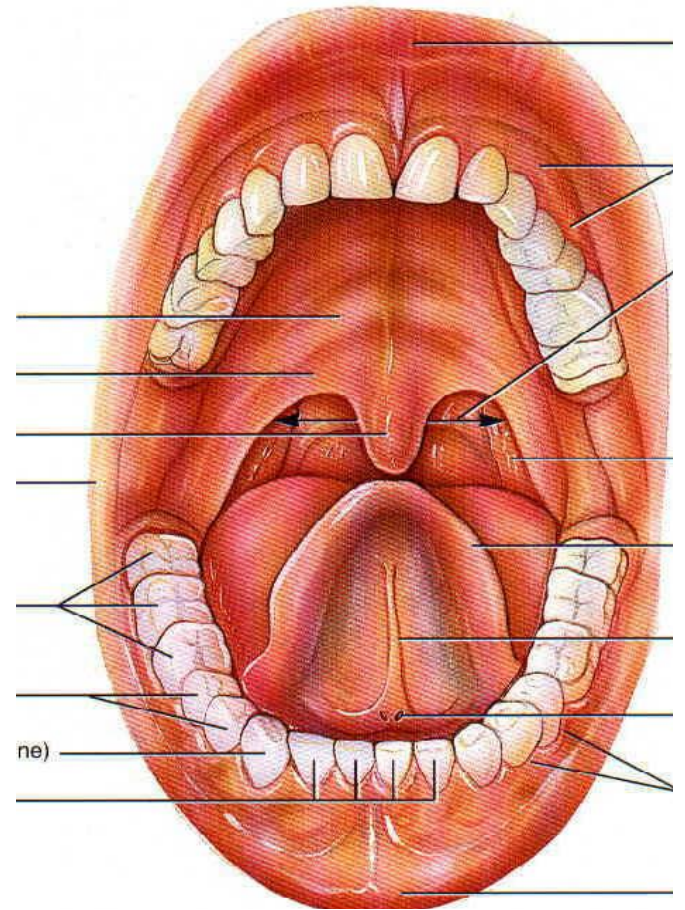
3. 黏膜

4. 牙齒

5. 唾液

6. 牙齦

7. 吞嚥及聲音



# 口腔粘膜炎檢查



# 常見口腔問題

# 牙周病問題

✿ 牙垢與牙結石

✿ 口臭

✿ 刷牙出血

✿ 牙齒動搖

✿ 牙周膿瘍

✿ 不當潔牙法

# 軟組織問題

- ✿ 口腔潰爛
- ✿ 舌苔
- ✿ 嘴唇龜裂
- ✿ 嘴唇或口腔粘膜之咬合性外傷

# 假牙問題

- ✿ 義齒性口腔炎
- ✿ 假牙不合
- ✿ 假牙不當清潔方法

# 口腔護理

- 原則：清潔舒適、減輕異味
- 用物：口腔海綿棒、牙膏、茶葉水、凡士林
- 注意事項：
  - 1、消除異味類
  - 2、清除舌苔
  - 3、減輕出血
  - 4、預防感染
  - 5、去除嘴唇痂皮

# 預防口臭、蛀牙及牙周病

1. 選用細刷頭、刷毛軟硬中等的牙刷或電動牙刷。

2. 早晚用含氟牙膏，清潔牙齒。

3. 正確刷牙：

- a. 每日至少刷牙四次（於三餐飯後及睡覺前），進食後30分鐘內刷牙，減少食物殘渣對口腔黏膜及牙齒的刺激。
- b. 採『貝氏刷牙』：使刷毛與牙齒成45度角後用刷毛輕壓牙齦，上排牙齒刷牙方向右上往下，下排牙齒由下往上刷洗；每次只刷洗3-4顆牙齒，每顆牙齒、牙縫、牙齦及缺牙面內外側需要刷洗到。
- c. 牙齦用軟毛牙刷或洗淨的雙手輕輕按摩，以強化牙齦組織



# 假牙的清潔與維護

1. 睡前應將假牙取下清潔，放少許鹼液或洗潔精於牙刷上，刷淨牙托每一處地方。
2. 刷洗假牙過程，將假牙置於小臉盆中，以免不慎摔落破損
3. 清洗乾淨後，將牙托放於清水中浸過夜。
4. 切勿用牙膏刷牙托。
5. 使用活動性假牙，每次飯後須取下清洗假牙及漱口，睡覺前取下清潔乾淨，並浸泡於乾淨的水6-8小時。
6. 梳洗後，於鏡子前面仔細檢查牙齒表面、牙縫及牙齦間隙，避免有食物殘渣滋生細菌的機會。



# 定期口腔健康檢查

- 建立預防勝於治療的觀念。
- 應每半年檢查口腔，以便及早診治牙患，除去牙結石，維護口腔健康。
- 若配戴假牙感不適或太鬆，應找牙醫師檢查並更換，以免影響口腔健康或咀嚼能力。



# 養成進食好習慣，吃得下，吃的好

1. 飲食應選取質軟、質優、易消化的食物，特別是**蛋白質**與**維生素B、C**的攝取（如蒸蛋、豆腐、布丁、奶昔、果凍、木瓜、青菜）；**由口進食以助唾液的分泌及口腔關節的活動。**
2. 避免攝取刺激性及易油炸、辛辣、或過燙的食物，以減少黏膜刺激。
3. 有吞嚥困難、疼痛不適情形出現時，可將質軟採、易消化的食物，以果汁機將食物打碎，並採**少量多餐**方式進食，以減輕食物對潰瘍及發炎黏膜的再度刺激。
4. 應**戒除嚼檳榔、抽煙、吃硬的食物**等不良的習慣。

# 健口體操

# 一起來做口腔體操!

1. 深呼吸
2. 頸部運動
3. 肩膀運動
4. 手部旋轉運動
5. 臉部運動
6. 舌頭運動
7. 按摩唾液腺：耳下腺、顎下腺、舌下腺

# 口腔機能促進的效果

2. 健口體操的成效為增加唾液分泌
3. 口腔內食物殘渣變少
4. 改善吞嚥能力
5. 表情、發音均會變好

藉由「A·I·U·BE」健口操能有效治癒疾病，  
提高免疫力！

• 參考資料：

書名：「呼吸力體操：提高免疫力的健口操」

作者：今井一彰著 張萍譯（2011年1月）

出版社：世茂出版集團

「A · I · U · BE」健口操的基本做法

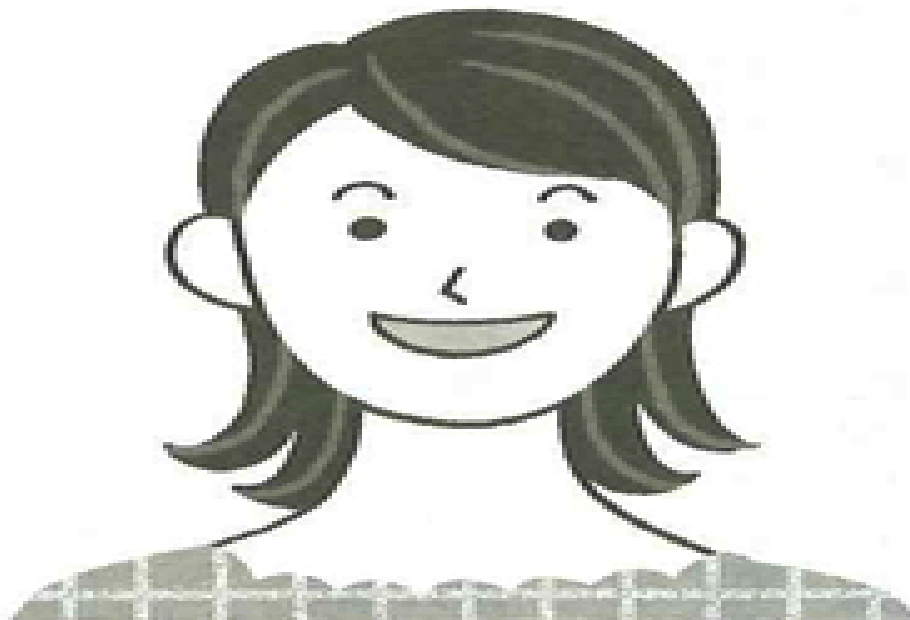
# 1. 張大嘴巴，發出「A—」



①張大嘴巴，發出「A—」

「A—」是把嘴巴張開成橢圓形，  
張大到可以看到喉嚨深處為止。

## 2. 嘴巴往兩側張大，發出「I—」

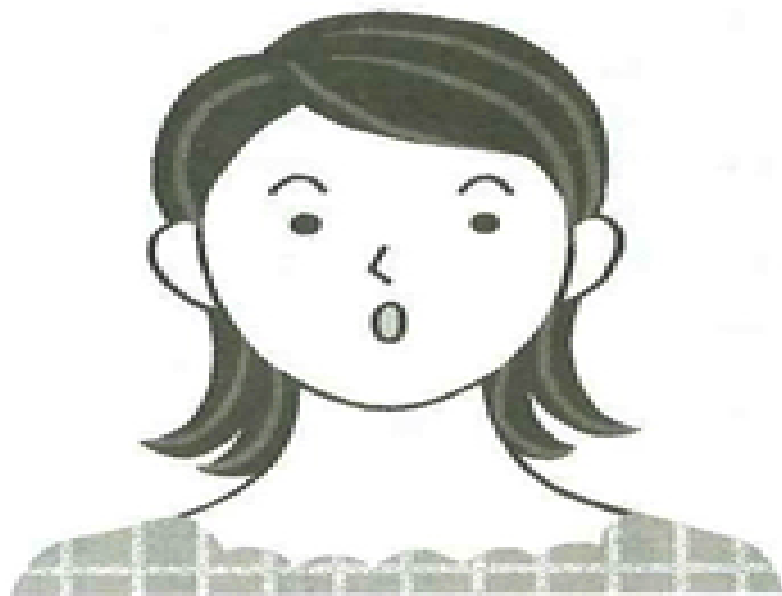


②嘴巴往兩側張大，發出「I—」

「I—」是露出前齒，將兩側的肌肉拉到兩耳側邊，把嘴巴橫向往兩側張開。如果有確實張開，脖子的青筋就會浮現出來。



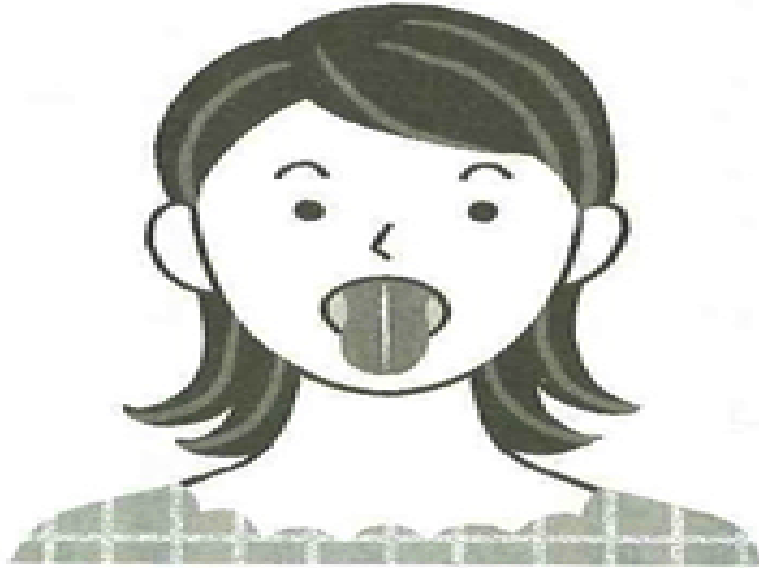
### 3. 用力把嘴巴向前突出，發出「U—」



③用力把嘴巴向前突出，發出「U—」

「U—」是為了要讓嘴巴能夠確實緊閉的動作。  
嘴巴只發出一個字時，只要讓嘴唇向前方突出，  
就能夠收縮嘴巴周圍的肌肉，即可鍛鍊到範圍更大的  
肌肉群。

## 4. 把舌頭往下抵，發出「BE—」的音



④把舌頭往下抵，發出「BE—」的音

「BE—」須用點力將舌頭吐出的動作，舌根（舌頭根部）會稍微感到有點痛楚。能夠稍微感覺到有些刺激，將會更有效果。

一開始可能還沒辦法將舌頭大幅度地吐出，只要每天持續進行，慢慢地就可以達成了。

維護健康

先由口腔清潔做起

口腔衛生是您我的責任

# 身體舒適是心理靈性的入口

- 重要的不是手上的那根針而是針下的那隻手
- 學會傾聽而不批判
- 學會愛並承認自己的有限