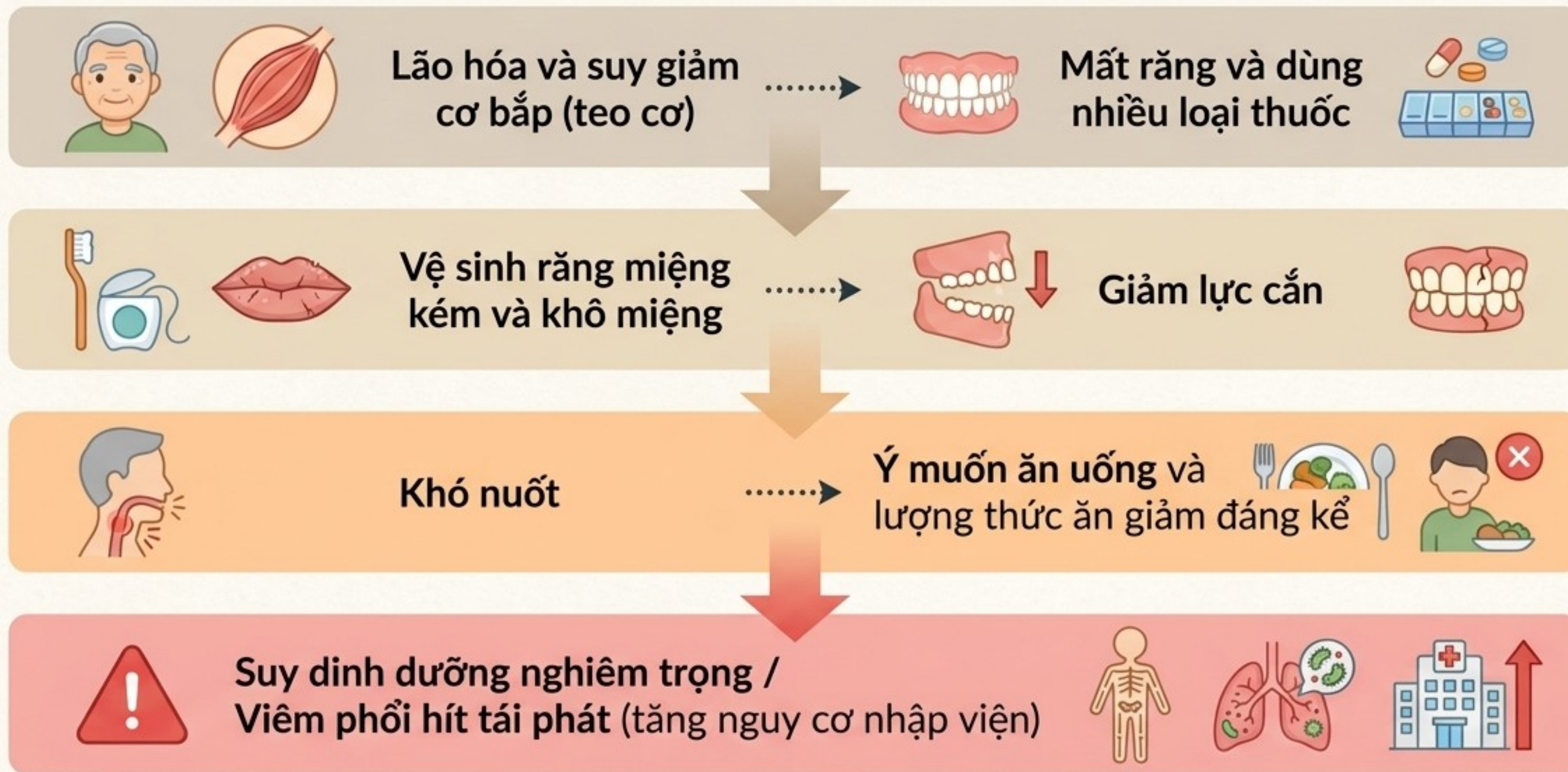


Hướng Dẫn An Toàn Ăn Uống và Chăm Sóc Răng Miệng cho Người Cao Tuổi

Vệ sinh răng miệng × Kỹ thuật ăn uống × Bài tập nuốt — Bảo vệ tuổi già khỏe mạnh và vui vẻ cho người cao tuổi



Xem Nhẹ Suy Giảm Chức Năng Miệng Sẽ Dẫn Đến Chuỗi Khủng Hoảng Từ Suy Dinh Dưỡng Đến Viêm Phổi



Ba nội dung quan trọng trong Bảo Vệ Sức Khỏe Tại Nhà: Vệ Sinh, Cho Ăn và Tập Nuốt



Vệ sinh răng miệng đúng cách

Giảm vi khuẩn trong khoang miệng



Kỹ thuật cho ăn an toàn

Giảm nguy cơ sặc do tư thế không đúng



Bài tập nuốt tại nhà

Kích hoạt sự linh hoạt của cơ miệng, làm chậm quá trình suy yếu

Tích hợp ba nội dung quan trọng, toàn diện phòng ngừa nguy cơ viêm phổi hít.

Xây Dựng Nền Tảng Vệ Sinh Răng Miệng An Toàn: Quy Trình Chuẩn Bị và Tư Thế Đúng

Chuẩn bị dụng cụ



Nước ấm hoặc nước súc miệng



Kem đánh răng



Chậu nhỏ



Tăm bông xốp



Gạc



Găng tay vệ sinh



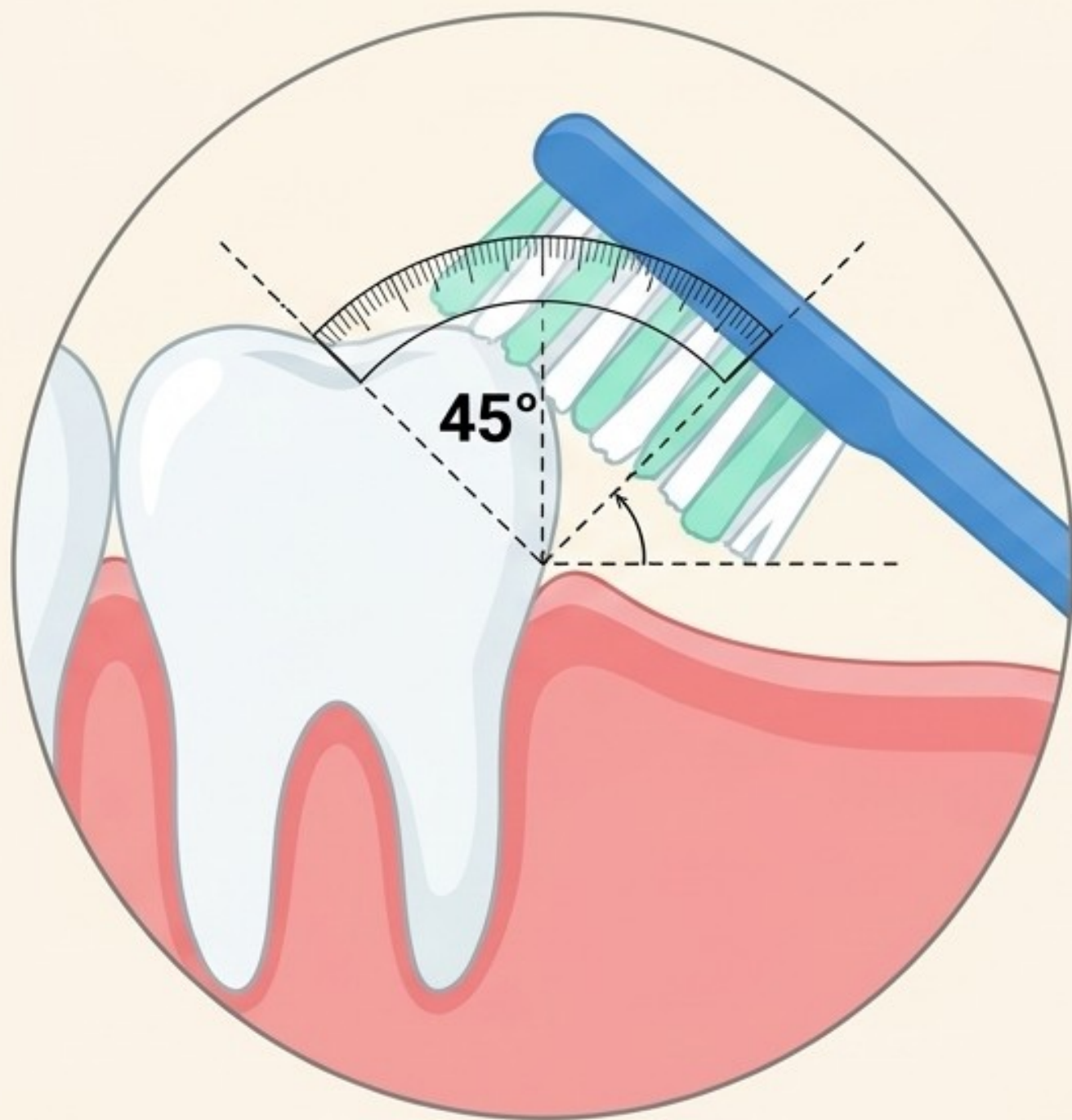
Bàn chải đầu nhỏ lông mềm (Nguyên tắc 3-4 hàng lông, thuận tiện vệ sinh răng phía sau. Thay sau 3 tháng hoặc khi lông bàn chải xòe ra)

Tư thế an toàn và thao tác chuẩn bị

- Trước khi thực hiện nhất định phải rửa sạch tay và đeo găng tay vệ sinh
- Thông báo cho người cao tuổi biết sắp tiến hành vệ sinh (giảm cảm giác kháng cự)



Nắm Vững Kỹ Thuật Đánh Răng Góc 45 Độ, Loại Bỏ Chính Xác Mảng Bám và Thức Ăn Thừa



Kỹ thuật đánh răng góc 45 độ:



Cầm bàn chải theo kiểu cầm bút, dùng ba ngón trước để giữ cố định.



Một tay nhẹ nhàng mở miệng, tay kia đặt bàn chải tại "**vị trí tiếp giáp giữa răng và nướu**" theo góc 45 độ.



Mỗi lần 2 răng, chải nhẹ nhàng qua lại 10 lần.

Trình tự vệ sinh:



1. Hàng răng trên (mặt ngoài → mặt nhai → mặt trong)



2. Hàng răng dưới (mặt ngoài → mặt nhai → mặt trong)



3. Mặt lưỡi (nhất định phải vệ sinh từ sau ra trước)



Kết thúc phòng sặc: Sau khi đánh răng, dùng gạc vệ sinh từ sau ra trước để loại bỏ cặn bẩn, tránh bị sặc. Hỗ trợ nghiêng đầu sang một bên súc miệng nhổ ra, cuối cùng lau khô mặt.

Áp Dụng Chiến Lược Vệ Sinh Phù Hợp Cho Từng Tình Trạng Khoang Miệng

Tình trạng khoang miệng	Dụng cụ	Phương pháp
Không có răng / Người dùng ống thông dạ dày ⚠️ Dù không ăn bằng miệng, vẫn cần vệ sinh hàng ngày để ngăn vi khuẩn sinh sôi!	 Nước ấm + tăm bông xốp	Vắt bớt nước tắm bông xốp, nhẹ nhàng mở khốe miệng. Vệ sinh theo thứ tự: nướu trên → nướu dưới → hai bên má → vòm miệng → lưỡi (từ sau ra trước).
Tình trạng khoang miệng	Dụng cụ	Phương pháp
Người còn một số răng	 Tăm bông xốp + bàn chải + nước súc miệng / kem đánh răng	Kết hợp tăm bông xốp làm sạch mô mềm, dùng bàn chải lông mềm vệ sinh các răng còn lại theo góc 45 độ.
Tình trạng khoang miệng	Dụng cụ	Phương pháp
Người đeo răng giả tháo lắp	 Dụng cụ vệ sinh răng giả chuyên dụng	Trước khi vệ sinh nhất định phải tháo răng giả ra, vệ sinh riêng biệt, không được chải trực tiếp trong khoang miệng.

Ứng Dụng Nguyên Lý công thái học (Ergonomics), Xây Dựng Tư Thế Ăn Uống An Toàn Phòng Ngừa Sặc

Ăn trên ghế ngoài giường – Tình trạng lý tưởng



Ăn trên giường – Tình trạng thay thế



Vị trí người chăm sóc:

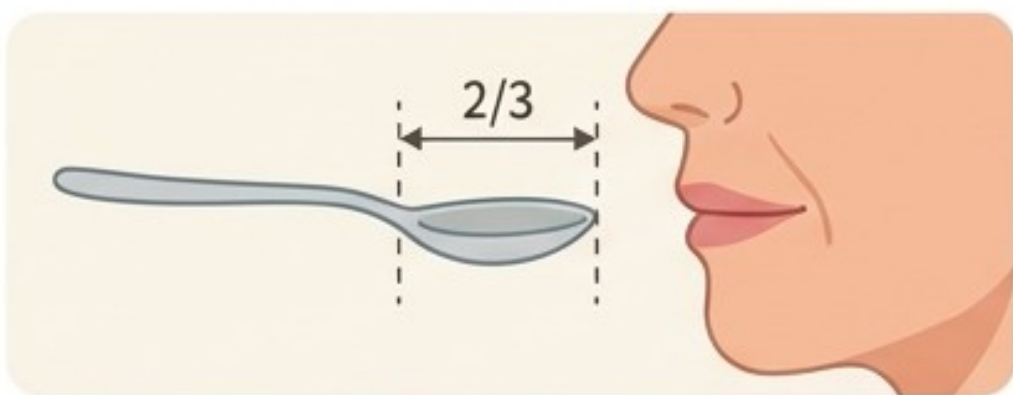


Tầm nhìn của người chăm sóc phải "ngang tầm" với người cao tuổi, và cho ăn từ phía trước hoặc bên cạnh, để người cao tuổi có thể nhìn thấy thức ăn được đưa vào miệng.

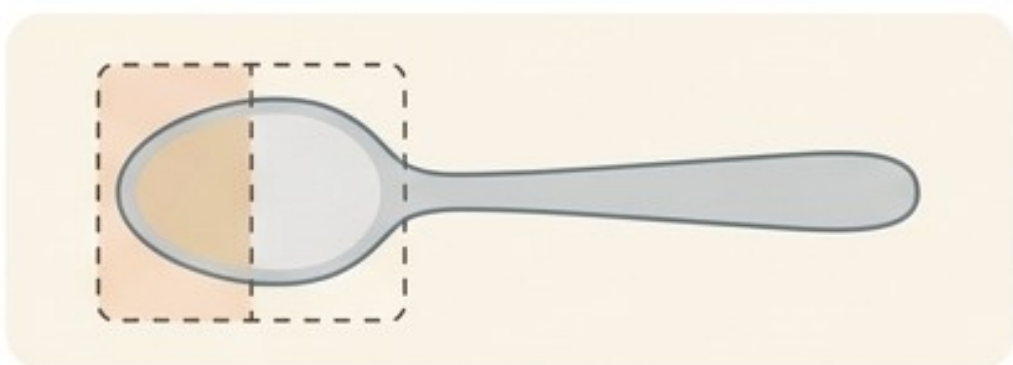


打造完美的「一口」：精選餐具與防噎餵食三部曲

餐具與份量



選擇「淺湯匙」，寬度約為嘴唇的 2/3 大小。



每次舀起食物僅佔湯匙前端的 1/3 到 2/3 量。

防噎餵食動態流程



Step 1.
平行送入：將湯匙平行放入口中，不翹高、不壓低。



Step 2.
閉唇後抽出：靜待長輩確實閉上嘴巴後，輕輕將湯匙平移抽出。



Step 3.
低頭吞嚥（關鍵）：引導長輩將頭部微低再吞嚥。嚴格禁止頭部後仰，極易導致噎咳！

遵循用餐的安全節奏，並落實餐後30分鐘防逆流照護



餐前 (啟動)

確認長輩處於完全清醒狀態。絕不強迫餵食以避免噎咳。



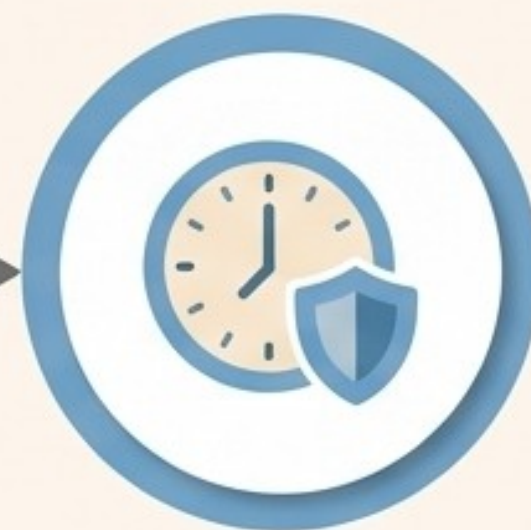
餐中 (警戒與節奏)

不催促，適時提醒「咬一咬，吞下去」。請長輩張嘴發出「啊」聲，若有口水聲代表未吞乾淨，需再吞一次才能餵下一口。若呈現嗜睡或含食不吞，應立即停止餵食。



異常狀況 (暫停)

若出現噎咳，立即暫停餵食，優先協助調整呼吸。



餐後防護

漱口或清潔假牙，避免殘留物吸入造成肺炎。進食後維持坐休息至少30分鐘，防止食物逆流引發二次噎咳。

啟動健口操地圖：針對嘴唇、舌頭與喉部進行肌力重塑

健口操並非隨意活動，而是精準的「抗阻力肌肉訓練」。
持續練習能活化口腔神經、增強肌肉力量，是預防吞嚥障礙的核心關鍵。



嘴唇圍肌 -

目標：增強嘴唇密合度，防止食物漏出。



舌頭肌群 -

目標：提升舌頭推送食物至喉嚨的靈活度與力量。

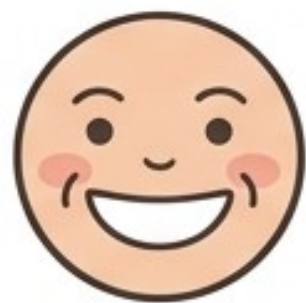


喉部與吞嚥肌群 -

目標：強化吞嚥反射，保護氣道免受侵入。

透過五秒抗阻訓練，強化嘴唇密合度與舌頭靈活度

嘴唇肌肉訓練



微笑拉伸：嘴角用力向外咧開，發出長音「一」。



嘟嘴收縮：雙唇用力向前突出，發出長音「鳴」。



抿唇抗阻：上下唇用力緊緊抿抿住壓舌板或淺湯匙。

舌頭肌肉訓練

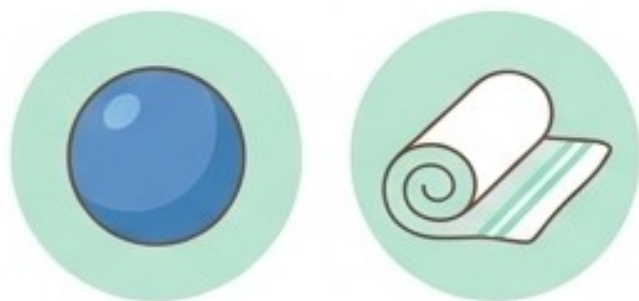


雙頰頂抗：舌頭在口內輪流移至左右兩側臉頰，並用力頂住照護者從外部輕壓的手指（建立抗阻力）。



舌頭外推：舌頭用力吐出，照護者使用壓舌板或湯匙輕推舌尖，長輩舌頭需用力對抗，不被推回口中。

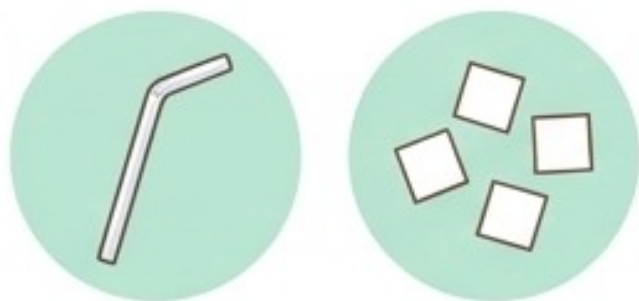
運用居家小工具，活化喉部肌群以提升吞嚥安全



下巴夾物訓練 (強化頸前肌群)

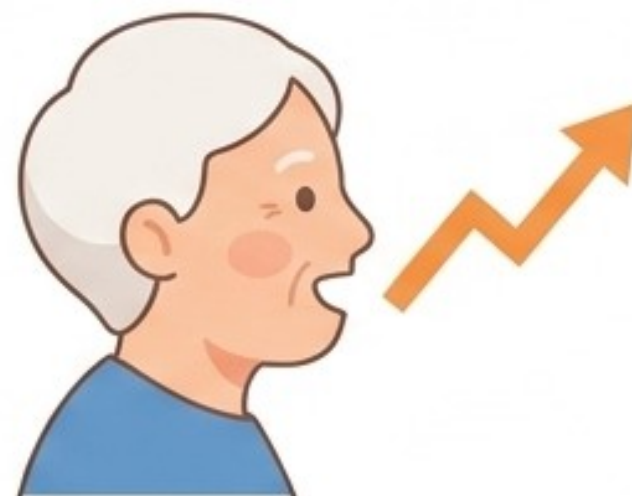
身體坐正。低頭微張嘴，用下巴緊緊夾住彈力球或毛巾。維持 1 分鐘，休息 1 分鐘，重複 3 次。

嚴禁憋氣!



吸管吸紙片 (強化上顎與吞嚥協調)

利用吸氣力量將 1x1 公分大小的紙片吸起，平移懸空移至另一個杯子中放下。重複數次。



滑音發聲練習 (提升聲帶與喉部控制)

發出「一」的聲音，由「低音」慢慢滑動到「高音」，並盡可能拉長音，訓練喉部抬升肌肉。

落實三大照護支柱，逆轉衰弱並重拾由口進食的樂活晚年



降低住院風險，達成健康老化，
開心安全地「由口進食」



大幅減少病菌量 /
活化神經肌肉



每日確實執行：
口腔清潔 + 安全餵食 + 健口操



成功延緩口腔衰弱
(Oral Frailty)

照護者的關鍵備忘錄：日常容易忽略的五大安全防線



【耗材更新】軟毛小頭牙刷每三個月，或發現「刷毛開叉」時，必須立即更換。



【管灌清潔】即使是置放鼻胃管、完全沒有由口進食的長輩，仍需「每日」進行口腔清潔。



【用餐節奏】絕不強迫餵食，給予充足時間；若長輩呈現嗜睡或含食不吞，應立即停止餵食。



【危險姿勢】無論是坐姿或臥床餵食，甚至吞嚥當下，都嚴禁長輩「頭部後仰」。



【餐後防護】進食完畢後，務必保持坐姿休息至少 30 分鐘，切勿立刻平躺以防逆流。



照顧長輩的同時，您的耐心與細心是最珍貴的良藥。循序漸進，守護長輩每一口的幸福。