

高齡長者進食安全 與口腔照護指南

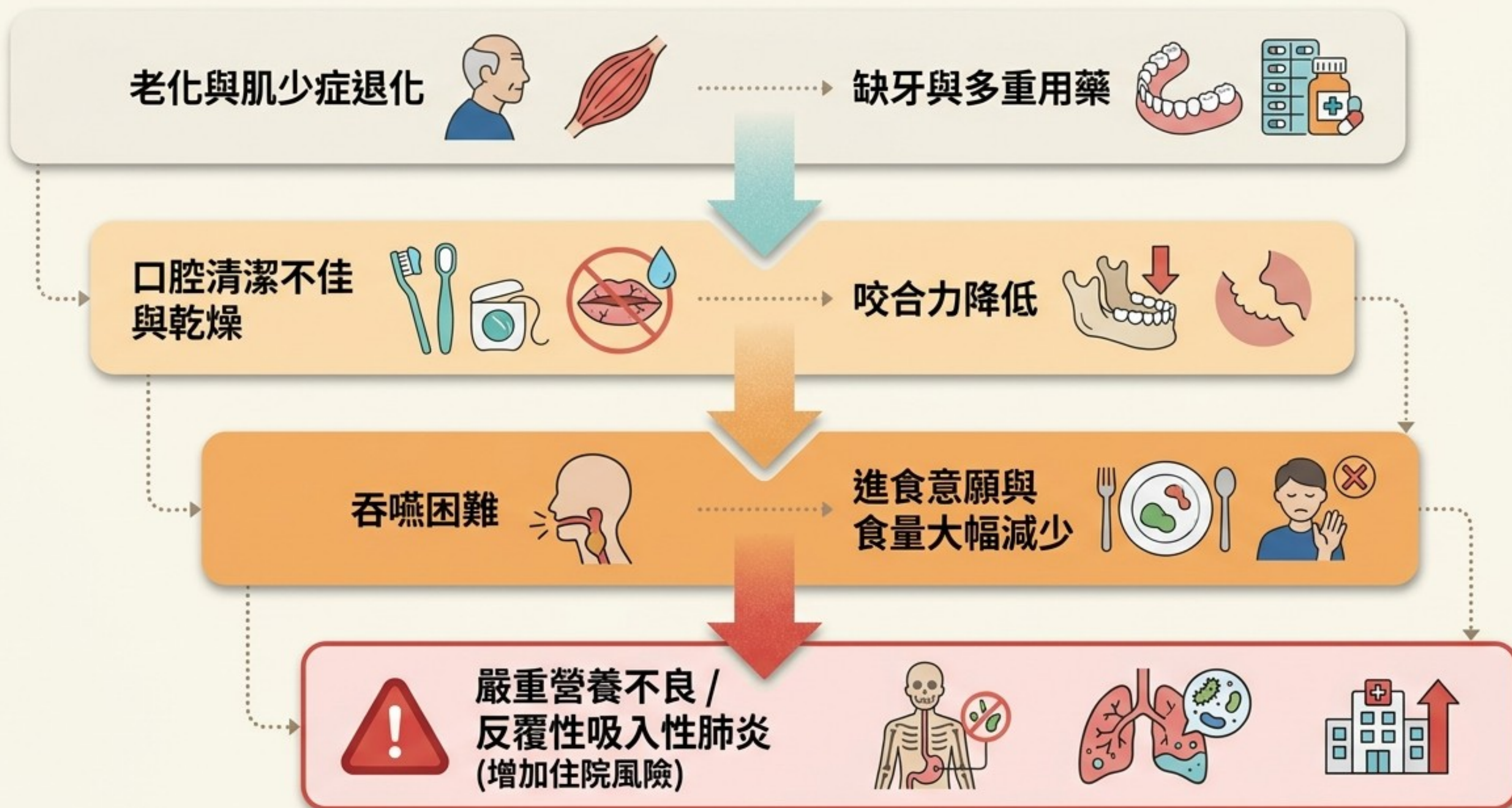


口腔清潔 × 進食技巧 × 吞嚥運動
—— 守護長輩的樂活晚年

資料來源：高雄榮民總醫院高齡醫學中心



忽視口腔機能退化，將引發從營養不良到肺炎的連鎖危機



構築居家防護的三大支柱：清潔、餵食與吞嚥訓練



正確口腔清潔

減少口腔細菌滋生



安全餵食技巧

減少姿勢不良產生的
嗆咳



居家吞嚥運動

活化口腔肌肉靈活
度，延緩衰弱

整合三大支柱，全面防堵吸入性肺炎風險。

建立安全的口腔清潔基礎：標準準備流程與正確姿勢

工具準備



溫開水或漱口水



牙膏



小臉盆



海綿棒



紗布



清潔手套



軟毛小頭牙刷

(刷毛以 3-4 排為原則，便於後方牙齒清潔。每三個月或刷毛開叉時務必更換)

安全姿勢與前置作業

1. 執行前務必洗淨雙手並戴上清潔手套
2. 告知長輩即將進行清潔 (降低抗拒感)



掌握45度角刷牙工法，精準清除牙菌斑與食物殘渣



45度角刷牙法

-  以握筆方式，用前三指穩定握住牙刷。
-  一手輕撐開嘴巴，另一手將牙刷置置於「牙齒與牙齦交界處」呈45度角。
-  每次2顆牙齒，來回輕刷10下。

清潔順序

 **1. 上排牙齒**
(外側 → 咬合面 → 內側)

 **2. 下排牙齒**
(外側 → 咬合面 → 內側)

 **3. 舌頭**
(務必由後往前清潔)



防噎收尾

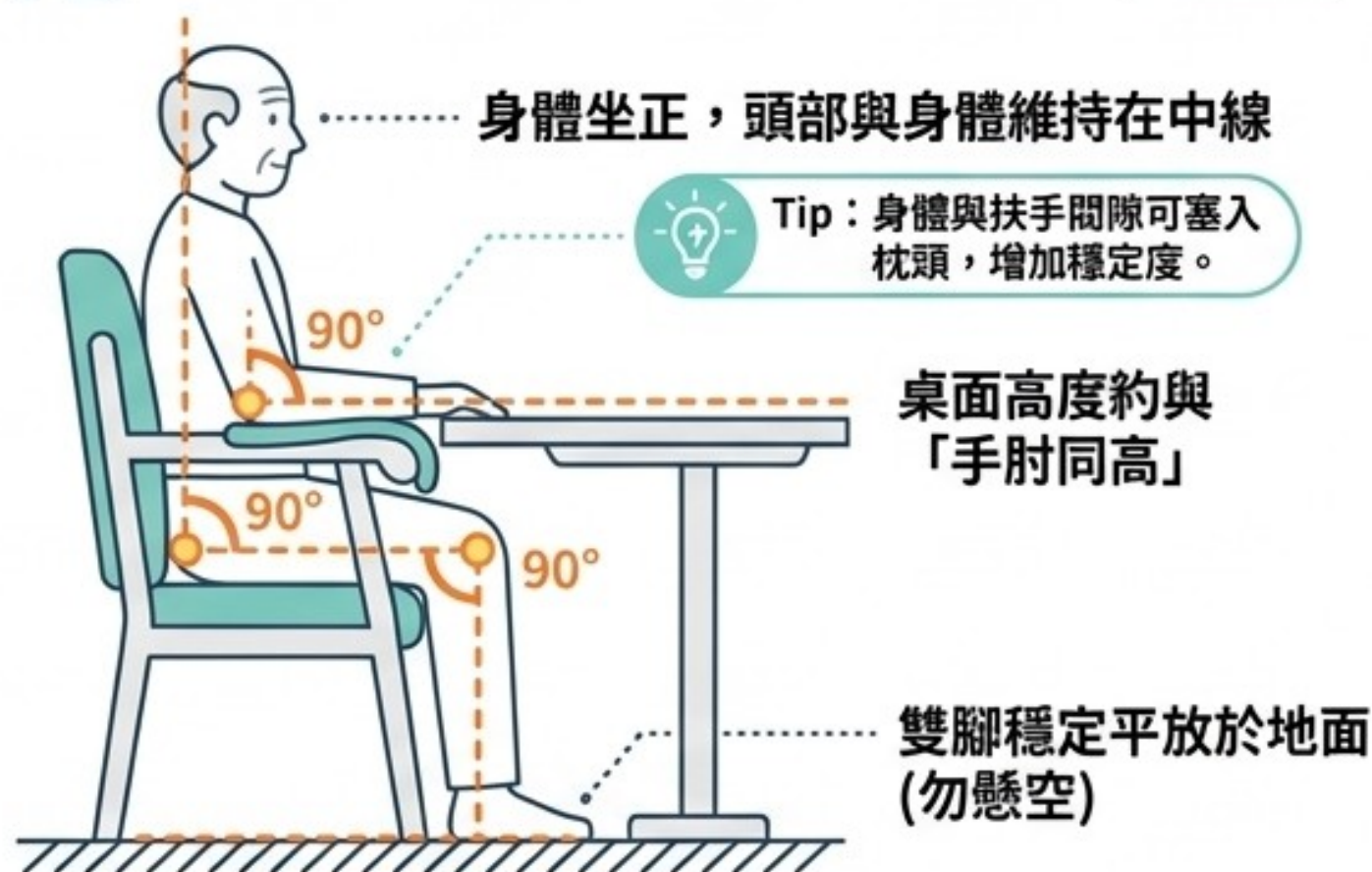
刷牙後，用紗布由後往前清除殘渣，避免噎入。
協助頭側一邊漱口吐出，最後擦乾臉部。

針對不同口腔狀態，採取對應的專屬清潔策略

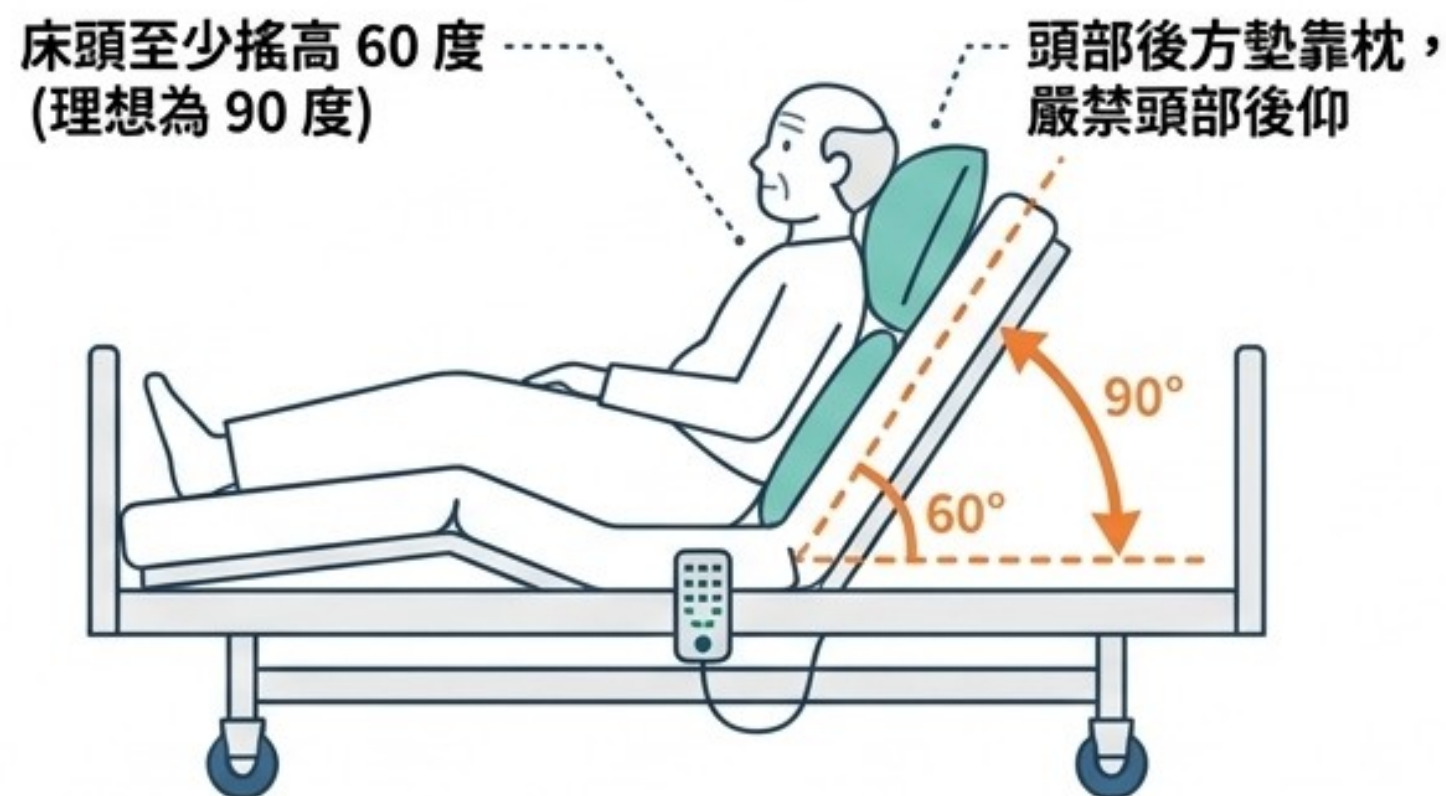
口腔狀態	準備工具	清潔手法
無牙齒 / 鼻胃管灌食者  即使無由口進食，仍需每日清潔防細菌滋生！	 溫開水 + 海綿棒	壓乾海綿棒，輕撐嘴角。依序清潔上下牙齦 → 兩側口頰 → 上顎 → 舌頭(由後往前)。
口腔狀態	準備工具	清潔手法
有殘留牙齒者	 海綿棒 + 牙刷 + 漱口水/牙膏	結合海綿棒清潔軟組織，並以軟毛牙刷針對殘留牙齒進行45度角清潔。
口腔狀態	準備工具	清潔手法
配戴活動假牙者	 假牙專用清潔工具	清潔前務必取下假牙，進行獨立清洗，不可在口內直接刷洗。

運用人體工學原理，打造防止嗆咳的安全進食姿勢

離床餐椅進食 - 理想狀態



臥床進食 - 替代狀態



照護者位置



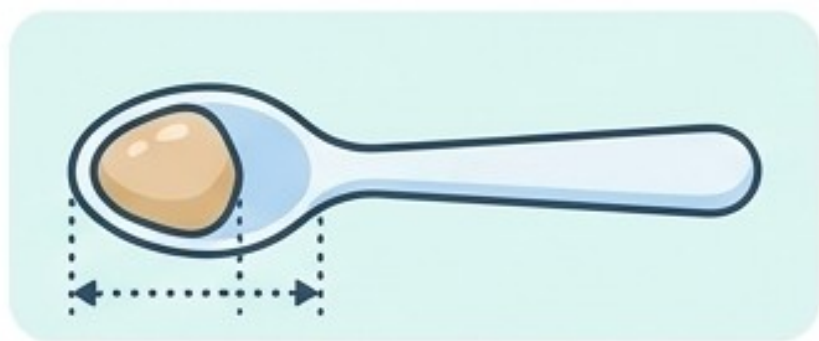
照護者視線必須與長輩「同高」，並從正面或側面餵食，讓長輩能從正面看見食物入口。

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。

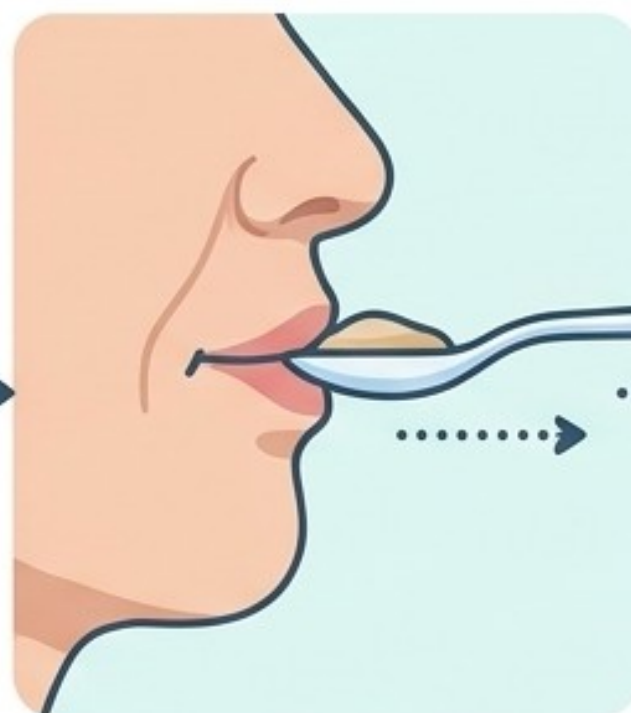


每次舀起食物僅佔湯匙前端的 1/3 到 2/3 量。

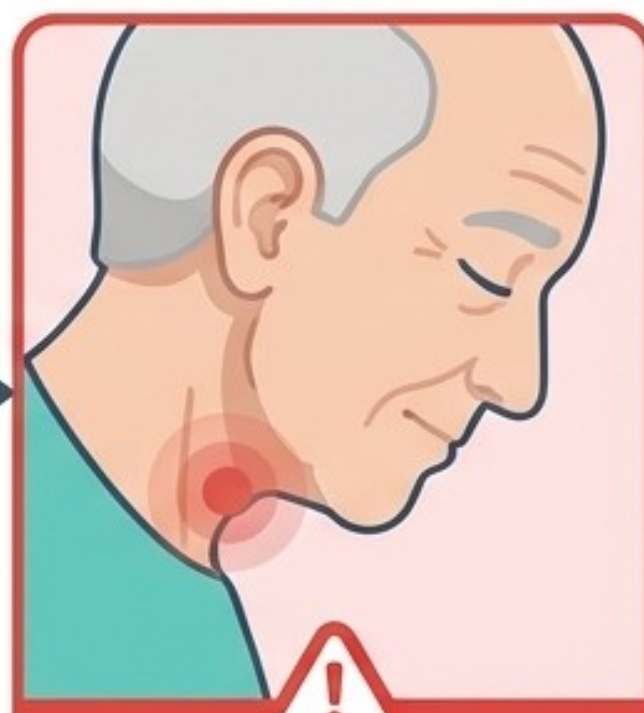
防噎餵食動態流程



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。

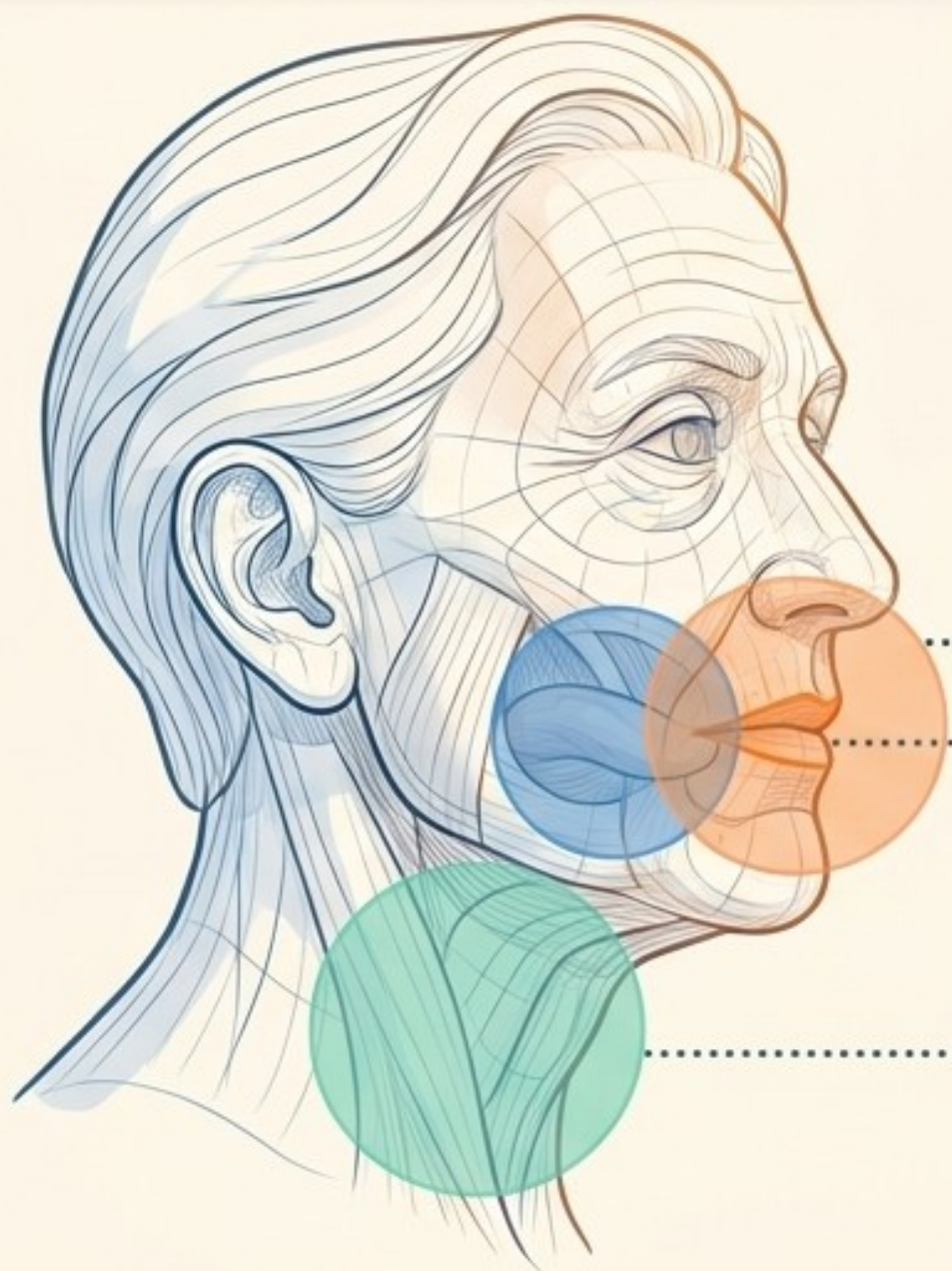


餐後防護

漱口或清潔假牙，避免殘留物吸入造成肺炎。
進食後維持坐姿休息至少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性與力量。



喉部與吞嚥肌群

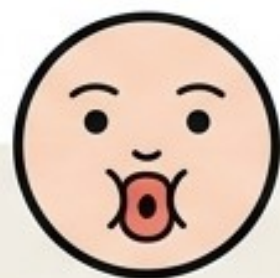
目標：強化吞嚥反射，保護氣道免受侵入。

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



成功延緩口腔衰弱
(Oral Frailty)



每日確實執行：
口腔清潔 + 安全餵食
+ 健口操



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。