

高齡者及特殊需求者 口腔機能促進

保

健

手

冊



目錄

單元一、口腔機能的重要性

(一) 什麼是「口腔機能」？	1
(二) 口腔機能退化的高風險族群	2
(三) 口腔機能退化對身體與生活的影響	3
(四) 「口腔機能退化的症狀」自我檢查表	5
(五) 高齡者常見的口腔問題	6

單元二、高齡者篇-口腔清潔與口腔機能促進

(一) 真牙清潔	7
(二) 假牙清潔	19
(三) 口腔機能促進運動(健口操)	25
(四) 定期口腔檢查的重要性	29

單元三、照護者篇-特殊需求者的口腔照護

(一) 障礙程度與口腔照護方式	30
(二) 特殊需求者的口腔照護原則	31
(三) 特殊需求者口腔照護的安全考量	32
(四) 真牙清潔	32
(五) 假牙清潔	32
(六) 軟組織清潔	33
(七) 特殊輔助工具	34
(八) 去敏感口腔按摩	36
(九) 特殊需求者的口腔清潔方式	39
(十) 常見障礙類型與口腔照護方式	43

單元四、醫療資源

第五章、口腔保健補充資訊來源

(一)什麼是「口腔機能」？

口腔機能包含咀嚼(咬碎食物)、吞嚥(喝水)、發音說話、感覺(食物的味道、冷熱、軟硬度)、分泌唾液(口水)、做表情等功能。要具備良好的口腔機能，必須擁有足夠的口腔肌肉力量、舌頭力量以及唾液(口水)，並且維持良好的口腔保健習慣。



圖1-1、口腔機能

(二)口腔機能退化的高風險族群

隨著年齡增加，身體機能逐漸退化，而以下為口腔機能退化高風險族群。



圖1-2、高風險族群

(三) 口腔機能退化對身體與生活的影響

生理性影響



吸入性肺炎



認知障礙及失智風險



外觀容貌改變



營養不良



肌少症



衰弱症

心理性影響



沒自信



心情低落，缺乏生命意欲

社會性影響



生活需要他人協助



整體生活品質下降



減少社交活動

(四)「口腔機能退化的症狀」自我檢查表

若有以下任何症狀，您可能有口腔機能退化的問題，請至醫院做進一步諮詢。



食物無法吞乾淨，
口腔內有食物殘渣



吞嚥困難，不好吞
藥丸



喝水、吃東西會從
嘴巴掉出或流出



吃流質食物(湯汁.水.
稀飯...等)容易噎到



無法咬比較硬、比
較韌的食物



口乾舌燥，時常覺
得口渴



說話口齒不清



有舌苔



口臭

(五) 高齡者常見的口腔問題

隨著年紀增長，身體機能會逐漸退化，可能會出現許多口腔問題，以下為高齡者常見的口腔問題：



蛀牙



牙周病



缺牙



全口無牙



牙齒磨損



不良假牙造成口腔傷害



舌苔



口乾



念珠菌感染



口角炎



咀嚼吞嚥困難



口臭

高齡者篇

確實做好自我口腔清潔，可以預防蛀牙、牙齦炎和牙周病發生，就能減少口腔疾病對整體健康以及生活品質的影響。

正確的潔牙包含真牙、假牙和舌頭的清潔，以下將針對真牙、假牙的清潔用品和方法做介紹。

(一) 真牙清潔

潔牙用品

主要潔牙用品



軟毛牙刷



含氟牙膏



牙線



牙間刷

輔助潔牙用品



電動牙刷



保濕漱口水



單束毛牙刷



刮舌器



沖牙機

牙刷

- (1) 刷毛軟
- (2) 刷頭大小適中的牙刷(約兩個門牙寬)
- (3) 握柄較粗



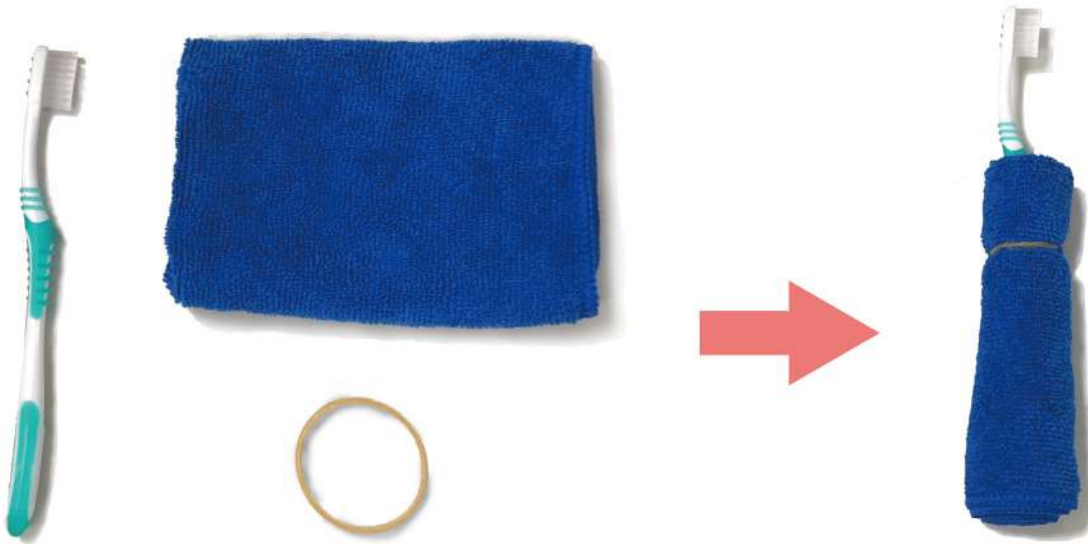
▲軟毛牙刷



▲刷頭大小的選擇



▲刷毛分岔、開花



▲一般牙刷加粗握柄方式(準備毛巾與橡皮筋)



小叮嚀

- 建議2-3個月更換一次牙刷。
- 刷毛出現分岔、開花或感冒痊癒後要馬上更換牙刷。
- 一般牙刷可藉由握柄加粗的方式，使牙刷更容易握。

含氟牙膏

選擇牙膏時要選用氟含量1350ppm以上，氟化物有保護牙齒、預防蛀牙的功能。

氟化物的功效

- 促進牙齒再礦化，強化牙齒表層琺瑯質結構。
- 可以抑制細菌分解醣類，產生酸破壞牙齒，也能減少細菌孳生。
- 增加牙齒的抗酸性。

使用方式及注意事項：

- 配合正確刷牙習慣，徹底清潔口腔，一天至少兩次，或經由牙醫師或醫師指示
- 六歲及以下兒童用量約一粒豌豆大小，並由大人陪同監督以減少吞食
- 如不慎大量吞食氟化物，請儘速尋求專業協助
- 請勿吞食。刷牙後應吐出並徹底漱口
- 置於六歲及以下兒童無法取得之處

主要成分：三氯羧二酚醇+水溶性高分子、氟化鈉 0.32% w/w (1450ppm F⁻)、香料、表面活性劑



牙膏外包裝的氟含量標示

超氟牙膏



小叮嚀

刷牙時牙膏僅需約一顆碗豆大小即可。



牙線

牙齒的鄰接面(牙縫)的牙菌斑需使用牙線及牙間刷清潔，許多人都會認為使用牙線會造成牙縫變大，但其實並不會且還能夠深入清潔藏在牙縫中難以清潔的牙菌斑，若能夠正確使用牙線，可以降低蛀牙、牙齦發炎等疾病發生的機率。

- 無蠟牙線：往上提拉時，牙線會散開較大的面積，清潔效果較含蠟牙線好。
- 含蠟牙線：牙線表面為光滑，較易於牙縫中穿過，適合牙縫較密者使用。



牙間刷

隨著年紀增長、牙齦出現萎縮，牙縫也會變大，此時更加需要使用牙間刷清潔牙縫並按摩牙齦。

- (1)牙間刷的尺寸分為4S到2L(0.6-1.9mm)，依個人牙縫大小選擇適合的尺寸，也可以詢問牙醫師建議使用哪種大小，絕對不能強行硬塞，以免傷害牙齦。(如圖2-1)
- (2)牙間刷的外型可分為I型和L型，I型牙間刷適用於清潔前牙(門牙、犬齒)，而L型牙間刷主要用在後牙(臉頰覆蓋住的臼齒)。(如圖2-2、圖2-3)








尺寸	4S	SSS	SS	S	M	L	LL
通過最小牙縫(mm)	0.60	0.70	0.80	1.0	1.2	1.5	1.9
示意圖							

圖2-1、牙間刷尺寸圖



圖2-2、I型牙間刷僅用於前牙



圖2-3、L型牙間刷用於前牙、後牙皆可

電動牙刷

選擇刷毛較軟、振幅較輕柔的電動牙刷，可更省時又省力地達到潔牙的效果；電動牙刷清潔的區域和方式與一般牙刷相同，差別在於電動牙刷的瞬間旋轉、振動較大，可以輔助有自理能力但手較不方便的高齡者或特殊需求者潔牙。

特別要注意的是，初期使用電動牙刷時，建議適當地調低轉速，否則轉速太快或使用力道不當，會造成牙齦出血或牙齒磨損；另外，使用電動牙刷也和一般牙刷相同，必須定期更換牙刷的刷頭，才能有效清潔牙齒。建議諮詢專業牙科醫師來選用。



保濕漱口水

口腔乾燥會造成吞嚥困難、食物殘渣容易殘留於口中，吞嚥能力下降的話，也會引起吸入性肺炎的發生，因此可以使用保濕漱口水來保持口腔的濕潤度。若高齡者沒有漱口能力的話，可用保濕漱口水代替牙膏清潔。



單束毛牙刷

單束毛牙刷其刷頭比一般牙刷刷頭還小，主要是清潔一般牙刷清潔不到的死角(如智齒後方)。



刮舌器

舌頭表面有許多乳突，而乳突之間也容易殘留細菌於其中，若不定期清潔，可能會導致嚴重口臭甚至誘發口腔疾病。使用方式為從舌面後面1/3處開始刮，由後往前單一方向輕輕的刮，每次刮2-3次即可。建議諮詢專業牙科醫師來選用。



沖牙機

沖牙機功用主要用於清潔齒縫間的食物殘渣，但並不能取代牙刷作為主要潔牙方式，使用沖牙機尚需注意水柱力道，避免弄傷牙齦(牙肉)。建議諮詢專業牙科醫師來選用。



把握真牙清潔照護四大原則

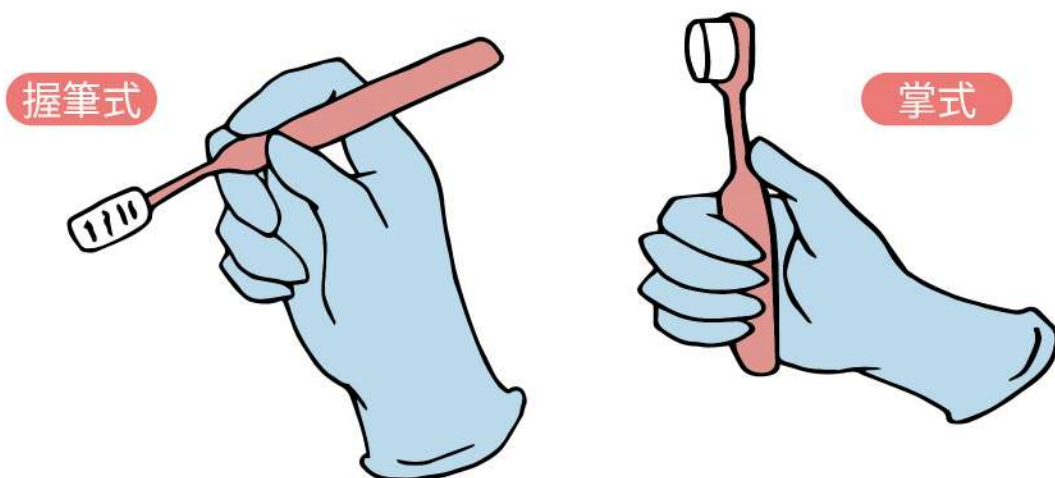
- (1) 三餐飯後及睡前要潔牙，睡前潔牙最重要。
- (2) 使用牙刷搭配含氟牙膏(1350ppm以上)。
- (3) 每天至少使用一次牙間刷或牙線清潔牙縫。
- (4) 若有口乾症狀可以搭配使用保濕漱口水。

牙刷的握法

潔牙用品的使用方法

牙刷握法分為「握筆式」與「掌式(比讚式)」，兩者在清潔範圍與力道控制有差異。

- (1) 握筆式：適合對於刷牙力道控制不好的人。
- (2) 掌式：適合握力較差或單側癱瘓的人。



牙刷刷法

使用貝氏刷牙法可以有效清潔牙齒與牙齦之間、容易卡食物殘渣的牙齦溝，預防常見的口腔疾病。



1 刷毛與牙齒呈45度、輕輕放在牙齦溝的位置



2 按照順序兩顆兩顆刷10下



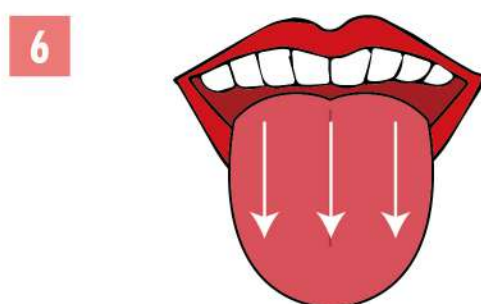
3 接著刷內側面一樣45度



4 內側前牙可以把牙刷握直，一顆一顆刷



5 咬合面一樣兩顆兩顆刷10下



6 最後刷舌頭，牙刷輕輕由內往外單方向刷三下



刷牙力道不可以太用力，避免磨損牙齒、傷害牙齦。

牙間刷使用方法

使用牙間刷時可以沾一點含氟牙膏，從牙齒根部、靠近牙齦縫隙較大處(如圖2-4)，將牙間刷輕輕地旋入牙縫中服貼牙面，慢慢的內外移動(如圖2-5)；準備一杯水，將用過的牙間刷稍微清潔後再繼續清下一個牙縫，牙間刷使用後用水清洗乾淨並晾乾，使用一至兩週、或是刷頭彎曲就要更換一支新的牙間刷。



圖2-4、牙縫較大處



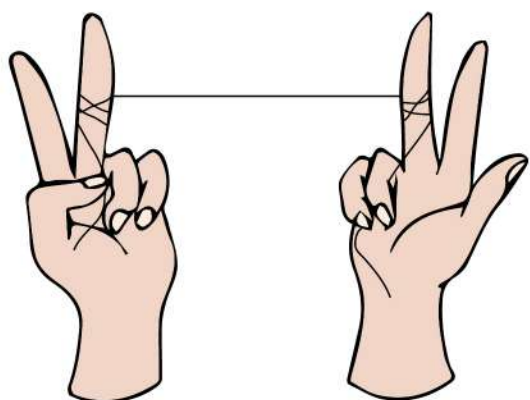
圖2-5、牙間刷使用方法

牙線的使用方法

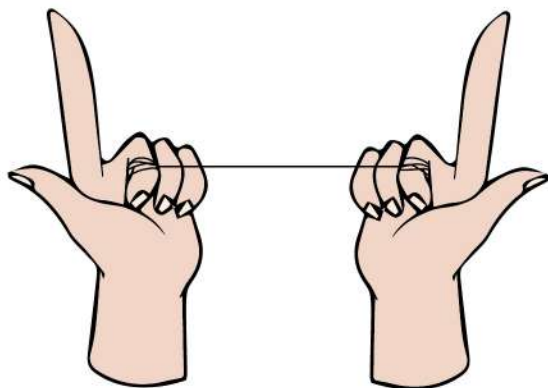
牙線可以清除牙齒鄰接面(牙縫)的牙菌斑，使用牙線時必須注意：

- (1) 牙線放入牙縫時不要太大力，以免傷害牙齦。
- (2) 牙線要貼著牙齒表面，呈C字型，上下刮除牙菌斑。
- (3) 使用牙線時務必對著鏡子，才可以確認牙線放對位置。

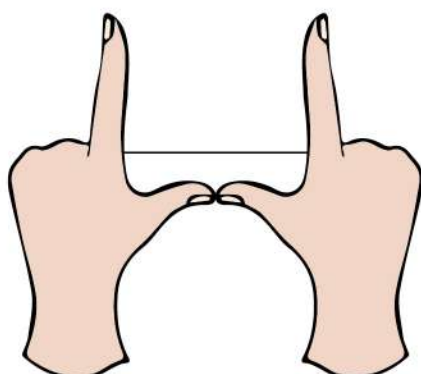
牙線使用步驟



- 1 取一段長度30-40公分的牙線、約一個手臂長，將牙線纏繞在雙手中指第二指節處，如果線頭容易鬆開可使用無名指與小指壓住線頭。

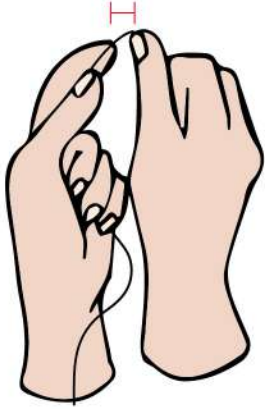


- 2 手指握緊掌心，即可把牙線繃緊。



- 3 伸直食指，與大拇指呈現直角，牙線長度約兩個大拇指碰到的距離。

1公分



- 4 以一手食指、一手拇指撐起牙線，兩指間牙線長度約一公分。



- 5 食指伸進口內、拇指保持在口外，把牙線滑進牙縫。



- 6 兩指往牙縫同一側拉緊呈C字型，貼著牙齒表面單方向刮除牙菌斑與食物殘渣。

C字型



- 7 同一個牙縫另一邊也用一樣的方式刮除牙菌斑，依序清潔每一個牙縫。

(二)假牙清潔

常見假牙類型

固定假牙



假牙冠



植牙



牙橋



植牙支持式活動假牙

活動假牙



全口活動假牙



部分活動假牙



植牙支持式活動假牙

假牙清潔用品介紹

單顆固定假牙(如假牙冠、植牙)的照護方式和真牙相同，用牙刷、牙線及牙間刷進行清潔。

牙橋及植牙支持式活動假牙的金屬部分，需要用牙線搭配牙橋穿引器或是單獨使用三合一牙線來輔助清潔牙橋與金屬固定物下方的位置。

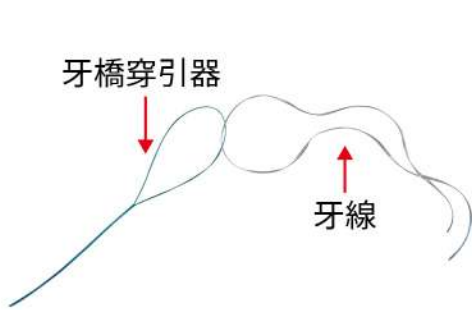


圖2-6、牙線與牙橋穿引器

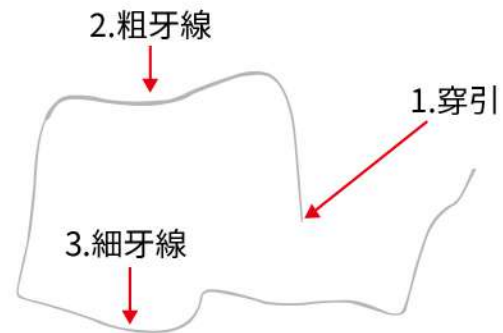


圖2-7、三合一牙線(超級牙線)



軟毛牙刷



假牙專用牙刷



假牙清潔錠



毛巾



臉盆



假牙盒

假牙的清潔照護原則

- 固定假牙清潔方式與真牙相同。
- 用餐後需取下活動假牙。
- 不可使用牙膏刷洗活動假牙。
- 睡前需取下活動假牙。
- 每天使用假牙清潔錠做進一步清潔。

假牙照護方式

固定假牙清潔



牙橋穿引器的使用方法有點像縫衣針：

- (1)取一段牙線將牙線穿過穿引器。
- (2)利用穿引器尖端的部份把牙線穿進牙橋下。
- (3)或是直接用三合一牙線較硬的部分穿過牙橋。



來回拉動牙線清潔牙橋底下的位置、去除縫隙中的牙菌斑與食物殘渣。

圖2-6、牙橋穿引器/三合一牙線使用步驟

假牙照護方式

活動假牙清潔



- 1 準備毛巾與臉盆在下方，避免清潔過程中假牙不慎掉落、出現破損。



- 2 用軟毛牙刷沾清水單方向刷洗假牙，切記不可以使用牙膏，以免牙膏中的研磨劑刮傷假牙，導致細菌更容易附著孳生。



- 3 活動假牙的內側(接觸牙肉的區域)也要記得刷洗。

假牙照護方式



- 4 將假牙完整泡在冷水中，投入假牙清潔錠浸泡5-15分鐘，即可取出用清水清洗乾淨，注意不要浸泡太久，以免假牙染色或變質。



- 5 晚上睡覺前需取下活動假牙、讓口腔有休息的時間，取下的假牙要保存在冷水中，不能泡熱水，以免假牙變形。



小叮嚀

- 不可使用牙膏清潔活動假牙。
- 配戴部分活動假牙者，掛勾處的真牙要注意清潔，避免蛀牙。
- 睡前需取下活動假牙浸泡在冷水中、避免假牙變形，注意不可泡熱水。

假牙黏著劑

如何使用假牙黏著劑

- (1)先將活動假牙內側面用軟毛牙刷和清水洗淨並擦乾。
- (2)去除口內的舊黏著劑和食物殘渣，可用毛巾或紗布沾溫水擦拭較易清潔。



- (3)取少量假牙黏著劑塗布於假牙的內側面。



- (4)確實將假牙放至口中定位，用手輕壓假牙數秒，讓假牙黏著劑均勻散開。



- (5)用紗布將溢出的假牙黏著劑擦拭乾淨。

使用假牙黏著劑後的清潔

- (1)每天晚上睡覺前應將假牙取下，並以溫水浸泡、刷洗，將假牙上的黏著劑和食物殘渣清潔乾淨。
- (2)可搭配假牙清潔錠加強清潔。

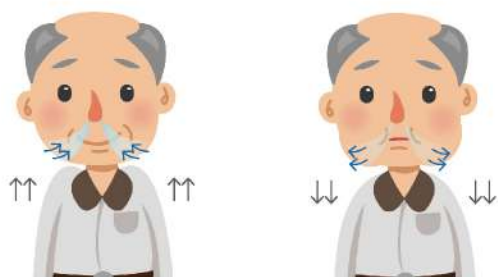
(三) 口腔機能促進運動(健口操)

健口操的好處

- 增加口腔肌肉的力量
- 促進口水分泌，降低口乾的症狀
- 有效提升咀嚼能力
- 改善咀嚼吞嚥功能
- 享受美食

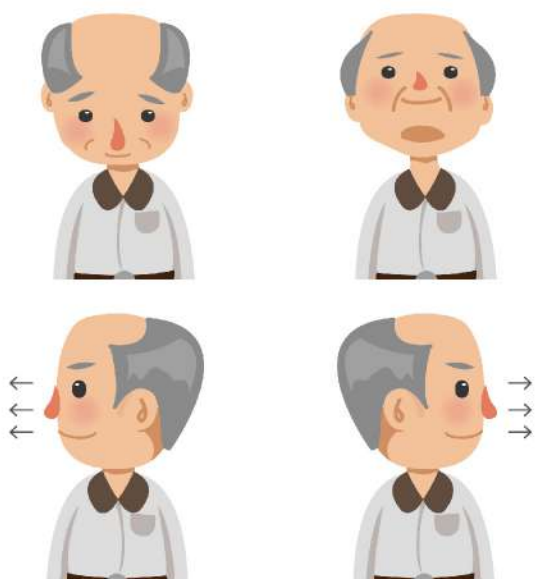
健口操步驟

1 肩膀運動(肩膀上下動一動放鬆肩膀)



- (1)鼻子吸氣，肩膀向上提。
- (2)慢慢噉嘴吐氣，肩膀向下放鬆。

2 頭頸部運動(頭部往前、往後、左右轉動放鬆頭頸部)



- (1)頭部慢慢往下低頭再慢慢回正。
- (2)頭部慢慢往後，眼睛向上看再慢慢回正。

3 臉部運動(念出一、ㄚ、ㄐ)



- (1)笑嘻嘻，念出「一」。
- (2)笑哈哈，念出「ㄚ」。
- (3)真有趣，念出「ㄐ」。

4 臉部運動(鼓腮練習咀嚼、訓練吞嚥)



- (1)左漱漱(鼓腮)
- (2)右漱漱(鼓腮)
- (3)咕嚕咕嚕(左右輪流鼓腮)
- (4)吞口水吞嚥訓練(摸喉嚨部位，感受口水吞嚥動作)

5 唾液腺按摩(刺激唾液腺分泌口水)



- (1)耳下腺按摩：四指併攏按在耳前，往前畫圓5次、再往後畫圓5次。
- (2)顎下腺按摩：四指併攏按在顎骨下方內側較柔軟地方，往上按壓5次。
- (3)舌下腺按摩：兩手大拇指併攏，放在下巴內側、舌頭下方的位置，往上按壓5次

健口操步驟

6 舌頭運動(舌肌力訓練，改善嗆咳及吞嚥障礙，讓吞嚥過程更順暢)



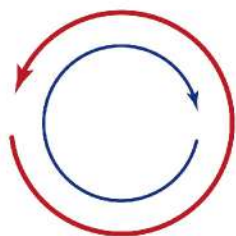
- (1) 舌頭吐出來，往前用力伸。
(2) 舌頭往後退。



- (3) 舌頭吐出來，往上用力伸。
(4) 舌頭吐出來，往下用力伸。



- (5) 舌頭吐出來，往左用力伸。
(6) 舌頭吐出來，往右用力伸。



- (7) 舌頭吐出來，沿著嘴唇繞圈，依順時針方向與逆時針方向各一次。

7 舌頭阻抗性運動

(舌肌力訓練，改善嗆咳及吞嚥障礙，讓吞嚥過程更順暢)



用軟毛牙刷或壓舌板等，按壓舌面十下，舌頭需出力抵抗。

8 發音練習(用力發出啪、踏、咖、拉)



- (1)用力發出啪、啪、啪聲音。
- (2)用力發出踏、踏、踏聲音。
- (3)用力發出咖、咖、咖聲音。
- (4)用力發出啦、啦、啦聲音。



小叮嚀

說話、唱歌或演奏會用到嘴巴的樂器(笛子或口琴等)也能提升臉頰與嘴巴周圍的肌肉力量。

享受美食的八大重點

- 每一口食物咀嚼30次。
- 等想要吞下食物時再咀嚼10次。
- 咬到食物沒有形狀再吞下。
- 不要跟飲料一起吞嚥。
- 等吞嚥完畢再吃下一口食物。
- 減少每一口食物的份量。
- 每吃完一口食物就把筷子放下。
- 選擇需要咀嚼的食物。

(四)定期口腔檢查的重要性

不論是哪個年齡層，都建議每3-6個月接受口腔檢查，因為齲齒、牙齦炎、牙周病初期的症狀不明顯，若是定期檢查，可讓牙醫師及早發現口腔問題，能在口腔問題較不嚴重時就治療，可以省下後期治療牙齒需要多花費的時間與金錢。

- 早期診斷，早期發現口腔問題。
- 定期洗牙，降低牙周病的發生。
- 維持假牙配戴的舒適度。
- 活動假牙會有配戴穩定度的問題，需要定期回診調整假牙。



小叮嚀

出現疼痛、出血、破皮傷口等異狀時應立即就醫。

照護者篇

特殊需求者(以下稱為特需者)是指在身體、心理、社會行為上需要特別協助或照護的對象，包含高齡者、身心障礙者或是有系統性疾病(如失智、糖尿病和高血壓等)、多重疾病的患者。

特需者依不同的障礙類別與程度，其口腔清潔的需求及照護方式也有所不同。

一般而言，認知理解力及手部功能較好的特殊需求者，可以透過引導及照護者的從旁輔助自己完成口腔清潔；然而障礙程度較嚴重者，則需要仰賴他人執行口腔清潔。此章節將介紹照護者如何進行口腔照護。

(一) 障礙程度與口腔照護方式

依程度照護

特需者的障礙有分認知障礙與肢體障礙，根據不同的障礙程度其所需的口腔照護方式也會跟著不同。

認知障礙程度	肢體障礙程度	特需者類別	執行口腔照護方式
輕度認知障礙	手部可正常動作	有自理能力者	照護者監督及聲音指示
中度-重度認知障礙	手部無法操作細部動作	部分失能者	照護者從旁協助
重度以上認知障礙	手部抓握有問題	完全失能者	由照護者執行
多重障礙	臥床	完全失能者	由照護者執行

(二)特殊需求者的口腔照護原則

- 餐後及睡前潔牙。
- 減少攝取甜食、零食的頻率。
- 固定每3-6個月的定期口腔檢查。



小叮嚀

照護特需者的態度及技巧

- (1) 認知態度：TLC (tender, loving, care)，溫柔、愛心、關懷。
- (2) 溝通技巧：語氣輕柔，用字簡單，多鼓勵，並且要循序漸進。

(三)特殊需求者口腔照護的安全考量

特需者在被照護時，需注意周遭環境與清潔時一些細節，以避免意外的發生，安全考量點如下：

- 環境安全：選擇適當的執行地點，如燈光充足的環境。
- 潔牙時機：進食後應於半小時後才進行口腔清潔。
- 安全擺位：臥床者應將床頭抬高45-60度角。
- 清潔工具的水分控制：清潔口腔時，應注意水分的控制，以不會滴水為標準。
- 口腔照護過程中應隨時注意特需者的身體狀況。

(四)真牙清潔

照護方式

依據特殊需求者的口腔狀況不同，選擇不同的潔牙用品。真牙清潔部分請參照第7頁(單元二_(一)「真牙清潔」)。



小叮嚀

若特需者沒有漱口能力的話，建議以保濕漱口水代替牙膏進行清潔，請依指示稀釋後進行使用。

(五)假牙清潔

照護方式

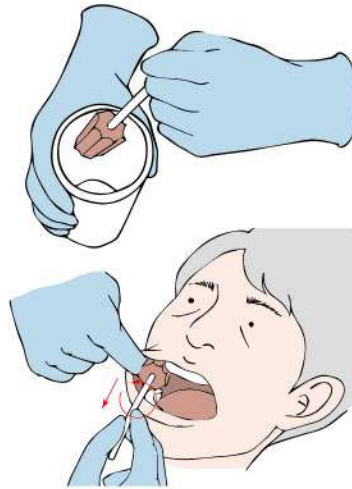
依據特殊需求者的口腔狀況不同，選擇不同的潔牙用品。假牙清潔部分請參照第19頁(單元二_(二)「假牙清潔」)。

(六) 軟組織清潔

口腔軟組織部分包含牙齦(牙肉)、口腔黏膜(頰部、上顎、軟顎等)、舌頭等，口腔內會有痰液、分泌物、食物殘渣和細菌等，若沒有清潔乾淨，可能會導致口腔健康的惡化，嚴重者會造成吸入性肺炎的發生，甚而危害到生命。

軟組織清潔工具

1 口腔清潔海綿棒



海綿棒清潔方式

使用海綿棒沾水或不含酒精的漱口水。

以由內而外旋轉的手勢清潔軟組織區。

2 刮舌器



刮舌器清潔方式

舌苔較厚時，可以選用刮舌器來清除舌苔，應由內而外單一方向順著刮。



小叮嚀

海綿棒沾濕後要捏乾水分，避免清潔時水分滲出嗆入被照護者呼吸道，造成吸入性肺炎的危險。

(七) 特殊輔助工具

輔助工具用途

特殊輔助工具是依據特需者的狀況不同，選擇不同的特殊輔助工具。

斜口杯

被照護者頭部動作受限無法抬高下巴，可依下圖自製漱口杯方便使用，使用時將缺口處向上，可以避免因水杯卡到鼻子、需要仰頭抬下巴的動作。



■ 斜口杯



■ 自製斜口杯

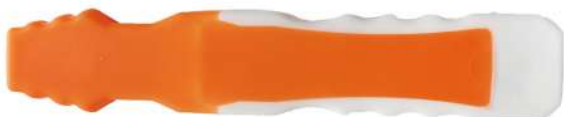
■ 斜口杯使用方法



張口棒

若被照護者無法持續張口時，可以用張口棒支撐，建議在醫護人員評估指導後使用。

使用張口棒時需要注意被照護者口內是否有動搖的牙齒，使用時若被照護者緊咬，切勿將張口棒用力抽出。



■ 張口棒

(壓舌板+透氣膠帶)



■ 自製張口棒

保濕漱口水

幫助舒緩口乾不適，在執行口腔清潔前可先以保濕劑潤濕，再去除口內污垢。若特需者沒有漱口的能力，建議以保濕漱口水代替牙膏進行清潔，請依指示稀釋後進行使用。

電動牙刷

電動牙刷的部分，與高齡者使用方式相同，請參照第11頁(單元二_ (一)「真牙清潔」)

(八) 去敏感口腔按摩

執行按摩

透過照護者執行，放鬆特殊需求者的緊繃肌肉，以適應後續之口腔照護。

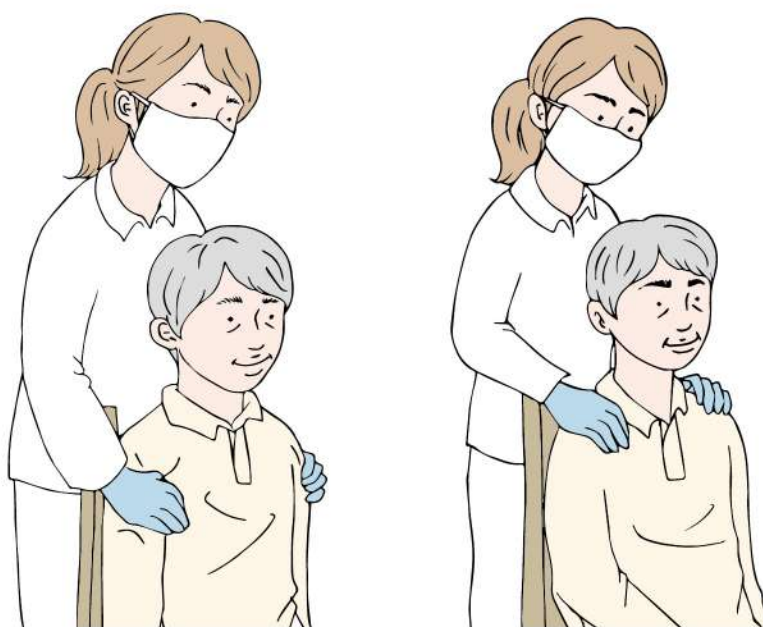
適用對象：口腔功能較低下(如長期使用鼻胃管餵食者)或牙關緊閉之患者。

按摩原則

- 每日以少量多次的方式進行。
- 應於進食後半小時執行。
- 潔牙前施行去敏感按摩。
- 以緩而輕的定點按壓，由遠端到近端(肩頸→臉部→嘴唇→口腔)。
- 依個案來決定按摩的強度及時間。

按摩方法

1 手臂、肩頸按摩



執行按摩

2 臉部嘴唇按摩

(1) 臉部大面積、額頭、臉頰、顳顎關節處、下巴，以手掌定點按壓5秒(數5下休息)。



(2) 沿著鼻子側邊的笑紋以指腹輕壓向下移動5次。



(3) 沿著嘴唇的周圍繞圈輕壓移動5次左右。



(4) 兩指在內兩指在外來回輕捏嘴唇，上下唇各5-10次。



執行按摩

3 口內按摩

(1)按摩者將手指頭由嘴角進入。



(2)以螺旋方式按摩上下排齒齦外側 → 雙頰內側。



4 舌頭刺激

按摩者用軟毛牙刷或壓舌板等，輕壓舌面，以及分別上下、左右、向內推壓舌頭。



(九)特殊需求者的口腔清潔方式

有自理能力者

1 準備工具

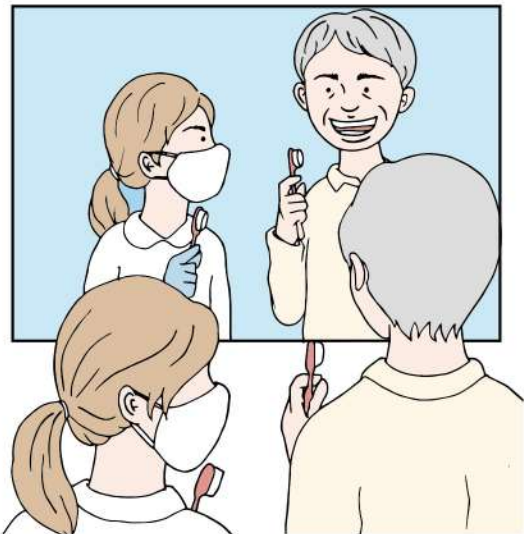
- 軟毛牙刷(可以毛巾加粗握柄方便抓握)
- 氟含量1350 ppm以上的含氟牙膏或超氟牙膏(若特需者無法漱口，建議以保濕漱口水代替)
- 漱口杯或斜口杯
- 牙間刷、牙線
- 口腔清潔海綿棒

2 刷牙方式

- (1)使用貝氏刷牙法，若有牙齦不適者可改用水水平橫刷牙。
- (2)分區、分段進行。

3 潔牙引導

- (1)照護時，照護者與特需者同一側，一起面向鏡子，有利於引導特需者潔牙。
- (2)以簡單明確的口語指引潔牙，可使用圖卡或影片輔助指導口腔清潔。
- (3)指引特需者分區進行潔牙。
- (4)潔牙後由照護者再檢查及協助細部清潔。



被照護者若有自主潔牙能力，多鼓勵其自行刷牙，維持生活自主能力。

需協助者的照護

坐姿的照護

1 準備工具

- 牙刷
- 氟含量1350ppm以上的含氟牙膏或超氟牙膏(若特需者無法漱口，建議以保濕漱口水代替)
- 斜口杯
- 毛巾
- 小臉盆
- 牙間刷、牙線

2 刷牙方式

- (1) 使用貝氏刷牙法，若有牙齦敏感不適可用水平橫刷法
- (2) 先刷外側再刷內側
- (3) 若被照護者口腔敏感而緊閉，可先進行去敏感按摩後再潔牙

3 潔牙引導

面對面方式：

採用面對面是常見的潔牙方式，但較難保持特需者的頭頸部穩定，可利用牆壁或椅背等來支撐特需者。

由後方進行：

照護者從後方抱住特需者，並用身體支撐頭頸部。



小叮嚀

上顎後牙區較不易看清楚，需注意該區的清潔。

需協助者的照護

臥床者的照護

1 準備工具

- 軟毛牙刷
- 口腔清潔海綿棒
- 稀釋後的保濕漱口水
- 牙間刷
- 水杯
- 毛巾
- 彎盆
- 紗布

2 輔助工具

- (1)張口棒、自製張口棒
- (2)保濕噴劑

3 安全擺位

將床頭抬高45-60度，頭轉向照護者；半身癱瘓者，則將頭轉向健康側



4 清潔步驟

- (1) 確保燈光明亮且充足。
- (2) 檢查口內，若有假牙則取出。
- (3) 將毛巾及彎盆放置下巴處。



- (4) 使用牙間刷清潔牙縫。



- (5) 從嘴角處放入牙刷，以貝氏刷牙法進行清潔，若有牙齦敏感不適則改用水平橫刷法清潔。



- (6) 以海棉棒沾保濕漱口水，以紗布吸乾水份，以不滴水為原則，清潔軟組織(口腔黏膜、牙齦、上下顎、舌頭)。



小叮嚀

- (1) 應依特需者的失能狀況，來決定其姿勢的擺位，正確的擺位可降低意外的發生。
- (2) 照護特需者時，應注意清潔用品的水分，避免造成特需者嗆咳的發生。

(十) 常見障礙類型與口腔照護方式

障礙類型	口腔清潔時可能遭遇的問題	解決方法及技巧
智能障礙	一次接收太多指令時會無法理解	簡單明確的語句 一步一步引導，分段練習
	專注力有限，易失去耐性	教導潔牙時間不宜過長，可以數數的方式引導
	重度智能障礙者因認知理解力或協調性受限，無法做到細部的清潔	需由照護者協助潔牙
唐氏症	可能因發展遲緩而理解力或協調性受限	簡單的指令，分小步驟，分區的引導或協助潔牙
	容易有牙肉發炎及早發性牙周病的問題	注意平日口腔清潔及定期口腔檢查
	易有口呼吸的狀況而造成嘴唇乾裂	清潔前的嘴唇保濕(先塗上護唇膏或保濕劑)
自閉症	口腔敏感或對味道敏感(如牙膏)而抗拒潔牙	潔牙前先進行去敏感按摩。若對牙膏的味道排斥可先以清水清潔
	對抽象概念及指令較無法理解	用圖卡或影片提示步驟
精神障礙	因情緒或認知障礙，口腔清潔的意願及配合度低落	多鼓勵與從旁協助

障礙類型

障礙類型	口腔清潔時可能遭遇的問題	解決方法及技巧
腦性麻痺	手部機能受限，無法抓握太細小的清潔工具或做精細的動作	加粗牙刷握柄或使用電動牙刷
	可能有不自主地的突然動作或突然閉口	潔牙前注意姿勢擺位，如有需要先固定好肢體
	牙齒緊咬或咬住牙刷	勿強行扳開嘴巴，先等一陣子(可搭配嘴唇按摩放鬆)，再以對話的方式促使被照護者張開嘴巴
	易嗆咳	潔牙時注意水分控制
失智症	心智功能退化下，導致忘記是否已經潔牙或忘記潔牙的步驟	多鼓勵有能力失智長者自己刷牙，不剝奪其生活自主能力，有耐心的重複提醒
	忘記有戴活動假牙	提醒睡前要取出假牙，勿整夜配戴
	認知障礙，不易了解對話內容	協助口腔清潔時，用簡單易懂的詞彙來指示或安撫
	因系統性疾病或用藥有口乾、嘴唇乾燥的問題	少量多次補充水分，或使用口腔保溼劑
	因口腔機能退化而容易嗆咳或誤吞	注意潔牙的姿勢及水分控制

障礙類型

障礙類型	口腔清潔時可能遭遇的問題	解決方法及技巧
視障	看不到，不知道對方要做什么而感到害怕	觸碰遠端(如肩頸臉頰)，再觸碰嘴巴
聽障	聽不到，不知道對方要做什么而感到害怕	用照片、圖畫或影片進行口腔清潔指導
中風	易嗆咳或不會漱口	注意潔牙時的姿勢擺位，讓臥床者坐高，頭往下往兩側傾斜；半身麻痺者頭擺向健康側，注意水分的控制
	有口乾、嘴唇乾裂的問題	潔牙前先以適量水份或保濕劑潤濕口腔
	喪失辨識半側身能力，刷牙時只刷健康的那一側	透過鏡子或觀看刷牙的影像提醒，並提醒潔牙時先由麻痺側開始刷
	記憶力下降，聽到指示的內容馬上就忘記	運用有圖片的傳單或影片提醒，不斷重複說明



(一)牙醫特殊需求醫療服務計畫及院所網路查詢

特殊需求者牙科，服務對象為較難在一般牙科門診就醫的患者，特殊需求者牙科醫師會評估患者的狀況、慢慢和患者建立關係、讓患者能接受看牙，也會與牙科各次專科及內科、小兒科等各科合作看診，達成跨科全人照護的口腔醫療。

若是有特殊需求者牙科就診需求，可以在衛生福利部 心理及口腔健康司網站下載「身心障礙者牙科特別門診醫院一覽表」，查詢臨近服務院所資訊。

(二)到宅牙醫醫療服務

若是家中有行動不便或臥床、無法起身的家人，衛生福利部中央健康保險署提供牙醫師到宅的居家牙科醫療服務，必要時也能協助轉介至醫療院所。

當家人有牙醫到宅醫療照護需求時，可在健保署全球資訊網查詢居住地臨近服務院所資訊，如附近無院所提供該項服務，可撥打健保署免付費專線0800-030-598洽詢。

影片及查詢

健口操~養顏美容&預防失智

	(中文版)	(台語版)	(客語版)
(中文版) https://youtu.be/izCU-ynqi5Q			
(台語版) https://youtu.be/vt7fbhyp1LE			
(客語版) https://youtu.be/cQpZBJmwJrl			

刷牙方法及牙間刷使用

	(中文版)	(台語版)	(客語版)
(中文版) https://youtu.be/ZqtlI52fg-U			
(台語版) https://youtu.be/B5UBF5JNqll			
(客語版) https://youtu.be/_aRiPKryLmk			

假牙清潔照護

	(中文版)	(台語版)	(客語版)
(中文版) https://youtu.be/-FZrwQo-C8c			
(台語版) https://youtu.be/ezJiwWUbcw			
(客語版) https://youtu.be/bvMUf1ZHOKU			

衛生福利部

心理及口腔健康司：身心障礙者牙科特別門診醫院一覽

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-486-1879-107.html>



中央健康保險署：到宅牙醫醫療服務院所查詢

<https://www1.nhi.gov.tw/QueryN/Query9.aspx?QueryType=2>



高齡者及特殊需求者口腔機能促進保健手冊

手冊編輯資訊

總編輯：黃曉靈

編輯委員：黃純德、黃明裕、黃茂栓、黃珊珊、陳人豪、陳富莉、
陳志章、林盈諄

指導單位：衛生福利部

委託單位：衛生福利部 心理及口腔健康司

執行單位：高雄醫學大學 口腔衛生學系 口腔健康促進與照護研究室

出版年月：民國109年11月

版次：初版一刷

著作財產權人：衛生福利部

本項經費係由衛生福利部菸害防制及衛生保健基金支應

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產
權人衛生福利部同意或書面授權，請洽衛生福利部

(電話 02-8590-6666)

圖片來源：

高雄醫學大學口腔衛生學系 黃純德教授

高雄醫學大學牙醫學系 陳人豪助理教授

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 「口腔保健」專刊第39卷第2期

衛生福利部 長期照護服務對象口腔照護手冊

國民及學前教育署 學童口腔保健計畫

國家衛生研究院 銀髮族口腔衛生照護相關研究之推動計畫



衛生福利部 Ministry of Health and Welfare
高雄醫學大學口腔衛生學系 Kaohsiung Medical University,
Department of Dental Hygiene

本刊物印製經費係由衛生福利部菸害防制及衛生保健基金支應