



失智症者口腔照護

安泰醫療社團法人安泰醫院
牙科部 梅遂傑醫師



失智症者常見口腔問題



- 口腔清潔不良
- 牙根齲齒、牙髓炎
- 假牙不合
- 口腔潰瘍、口角瘡、口腔念珠菌
- 吞嚥障礙、開口、閉口障礙
- 口乾症
- 不良飲食習慣，食物長時間含在口中
- 不完整的潔牙方法，導致牙菌斑大量堆積



牙結石堆積



口腔念珠菌

失智症者口腔照護目標

口腔清潔:

- 減少口腔中細菌菌種和總菌量
- 除去牙菌斑與口中食物殘渣
- 維持與促進口腔組織健康
- 預防以及減少吸入性肺炎的發生

口腔運動:

- 按摩活化口腔顏面肌肉功能
- 刺激口腔軟組織的感覺系統
- 刺激與活化唾液腺分泌機能
- 促進眼、口與手部協調運動



協助口腔照護的心態

- 協助失智者的過程中需要有更多的耐心、愛心與技巧。
- 潔牙過程中需不斷鼓勵，放慢動作，讓患者有足夠的時間適應。
- 如果患者出現拒絕或抗拒的狀況時，必須先暫停一下，等過一會兒再嘗試。
- 維持失智者的口腔清潔在全身健康維護上是非常重要的，並且可以改善患者的生活品質。



口腔照護-初期階段

- 病患通常還能夠自己進行口腔清潔，但需要提醒和監督潔牙過程。
- 如果病患需要幫助，請給予潔牙用具且告知使用方式。
- 使用電動牙刷或手柄調整型牙刷有利於手部機能下降的患者進行口腔清潔。
- 可使用高濃度含氟牙膏和正確潔牙方式來建立長期的預防性措施。
- 預防齲齒和牙周病在失智症初期是非常重要的事。



口腔照護-後期階段

- 患者大多數將**失去自我潔牙的能力**，須由照護者提供口腔清潔的服務。
- 醫務人員必須教導主要照護者如何幫患者潔牙，根據患者的狀況不同會有不同的潔牙模式。
- 在允許的狀況下維持及提升口腔機能，如唾液腺按摩、口腔肌肉運動、咀嚼吞嚥機能訓練。



口腔清潔工具

- 牙刷、牙線、牙間刷
- 電動牙刷
- 牙膏
- 沖牙機
- 漱口水
- 紗布
- 棉棒



失智症者的口腔照護要領

- 保持軟、硬組織的清潔，減少蛀牙、牙周炎和口臭
- 盡量適用**軟毛牙刷**因為高齡患者的口腔黏膜較薄，容易受到傷害
- 選擇**較小的牙刷刷頭**較能清潔到上顎牙齒外側
- 牙刷刷柄可以選大一點，粗一點的會比較好握
- 每天早晚要刷牙，**睡前刷非常重要**
- 牙縫間的死角可用牙間刷清潔
- 口腔軟組織可用紗布清潔，從後方往前刷掃
- **定期做口腔檢查**可以早期治療以及預防口腔問題發生



與失智症患者溝通的要領

1. 每次接觸時皆從自我介紹開始，並稱呼患者名字。
2. 總是從正面接近，並保持視線接觸。
3. 使用簡單而短的語句，慢慢說。
4. 語言具體，直接稱呼姓名或物品名稱，避免代名詞。
5. 發問時，耐心等待回答，可等待約**20**秒。
6. 重複問題時，用完全同樣的語句，避免太多的問句。
7. 說話聲調低沈、愉快、臉部表情溫暖、友善。
並多使用非語言表情，如輕微觸碰、輕拍、微笑等方式。



與失智症患者溝通的要領

8. 多用正向語句，少用強制命令或挑戰性的語句，引發病人的抗拒或挫折感。
9. 使用簡單指令，一次一項。
10. 個人護理時，告知正進行的步驟，並穿插社交性的安撫對話，不要顯露匆忙、緊張神情，避免引發病人的不安與躁動。
11. 用心傾聽，設法理解患者的意思，注意話語間的感受與情緒表現。
12. 用話語安撫提醒病人，你會照顧她(他)。
偶而一句“為什麼？”可探求病人一再重複發問的原因，並減少發生次數。



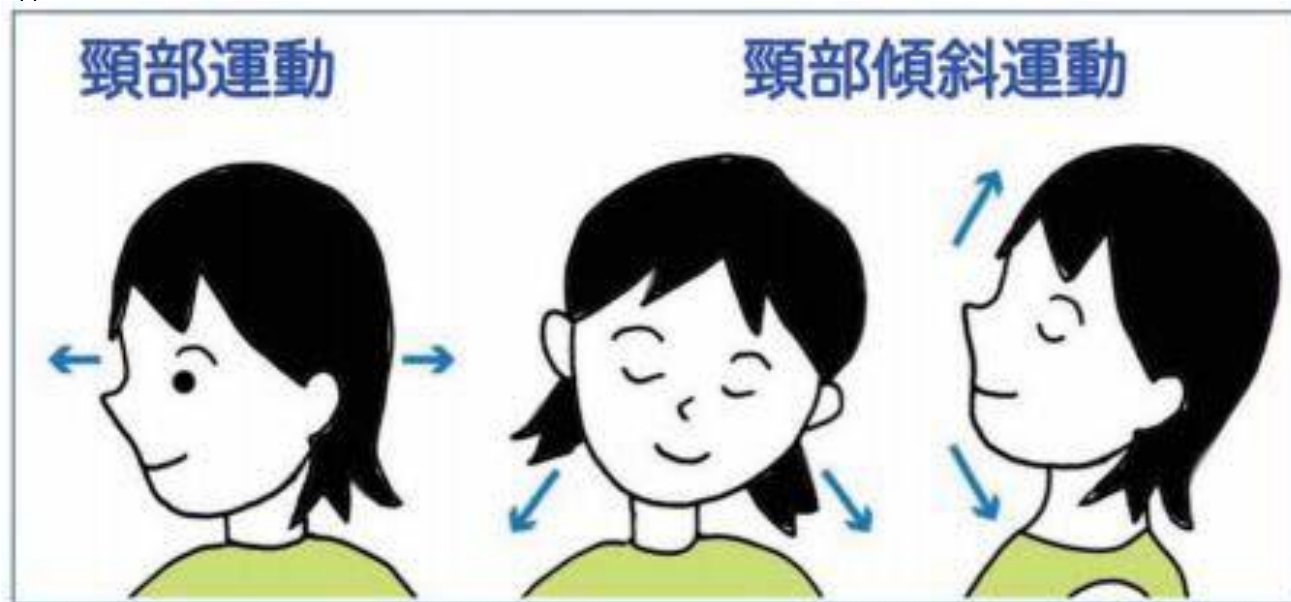
健口操的好處

- 增加唾液分泌
- 改善吞嚥功能
- 改善發音
- 減少口腔內食物殘渣
- 增加臉部表情



健口操步驟

- 1. 深呼吸:** 手放腹部，經由鼻子將空氣吸至腹部，再由嘴巴慢慢將器吐出。重點在於吸氣時間要短(默數1-6)，吐氣時間要長(默數1-8)。
- 2. 頸部運動:** 將臉轉向右邊，轉向前面，轉向左邊，再轉回前方。照此順序再做一次。



健口操步驟

3. **頸部傾斜運動**: 先將頭往右邊傾斜再回來，再往左邊傾斜再回正，接著向下，回正，向上，回正，向下，回正，向上，最後再回正。
4. **肩膀運動**：慢慢地將肩膀抬起，然後瞬間降下，並重複一次。
5. **手部旋轉運動**：向前轉圈，向後轉圈。做兩次。
6. **手部運動**：首先，將手臂向前伸直與肩同高，手心向下，手指開，用力向前向外伸展。總共做兩次。

健口操步驟

7. **臉頰運動**: 兩頰輪流鼓起，先右再左，接著再同時鼓起兩頰，以雙手擠壓鼓起地地方，把氣擠出去，同時發出「噗」地聲音。總共做兩次。



健口操步驟

- 8. 臉部運動:** 把嘴角往兩邊拉，發出「一」的音，共兩次。接著把嘴巴張到最大，共兩次。
- 9. 舌頭運動:** 把舌頭伸出來，縮回來，再向上舔，縮回來，接著用舌頭慢慢地舔嘴唇一圈，從右邊開始，結束後再換左邊開始，一邊各兩次。
- 10. 發音練習:** 「啪啪啪」、「踏踏踏」、「咖咖咖」、「啦啦啦」。總共兩次。



唾液腺按摩

主要按摩的唾液腺為腮腺、顎下腺與舌下腺。

- 1. 腮腺**：用食指到小指之間共四根手指頭，輕輕按住臉頰，約在上顎後牙的部分，旋轉按摩十圈。
- 2. 顎下腺**：一樣用四根手指頭，輕輕按在下顎兩頰凹陷處，前後來回按摩十次。
- 3. 舌下腺**：用兩手的大拇指按壓下巴後方凹陷處，共五次。



失智症治療與照護總結

- A. 不同臨床分期（輕度.中度.重度）
- B. 不同臨床分類
 - (1) 阿滋海默症
 - (2) 血管性失智症
 - (3) 額顳葉型失智症
 - (4) 路易体型失智症
- C. 有患者、照護者的個別差異。
- D. 照護範疇應包括主要照護者，放下不等同放棄、陪伴走過、功德圓滿、適時身退。
- C. 不同分期有個別的照護重點。
- D. 不同種類失智症各有問題特色與不同照護方式。
- E. 生活品質重於延長壽命。

預防勝於治療，初期失智症患者、早期介入

- A. 多動腦，終身學習。
- B. 多運動。
- C. 均衡飲食、減少澱粉攝取、注意口腔健康維持。
- D. 睡得好，睡得夠。
- E. 維持社交活動。

謝謝聆聽

~吃飯皇帝大~