

# 牙口顧得好，健康過一生

◎長庚科技大學高齡暨健康照護管理系講師 江貞紅



封面故事

專長 | 長期照護

**缺** 牙、牙根齲齒、口腔機能退化、咀嚼吞嚥障礙是老年人常見的口腔健康問題。因口腔衛生不良，使嗆咳病人口咽部的細菌大量孳生，隨嗆咳物至氣管容易造成吸入性肺炎，因此不良的口腔衛生問題值得關注。世界衛生組織指出，口腔健康不僅影響咀嚼、營養、說話、社交，甚至會影響外觀及社會接納程度，可說是全身健康與生活品

質的重要基石。由於牙齒與口腔組織長年暴露於相當複雜的環境中，使得口腔疾病，如齲齒、牙周病等，成為大多數人們一生中都必须面對的挑戰。

口腔健康與全身健康的相關性如下圖，若缺乏適當的口腔清潔行為，容易因牙菌斑的大量堆積引發口腔疾病，進而導致缺牙，甚至全口無牙，影響口腔功能如咀嚼吞嚥功能不彰，造成消化不良、營養缺乏、肌少症、免疫力低下等問題。保留愈多健康牙齒，才能夠咀嚼食物攝取良好的營養，還可以活化大腦功能。良好咀嚼功能是防止老年失智的重要關鍵，咀嚼功能屬於「用進廢退」，食物愈煮愈軟時，咀嚼功能跟著退化，大腦接受的訊號和刺激減少，功能也會跟著退化，容易出現認知功能缺損（失智症）。越來越多的研究報告指出，牙周疾病與全身性系統疾病如失智、動脈硬化、心臟病、肺炎、糖尿病高度相關。一旦細菌從口腔進入血液，

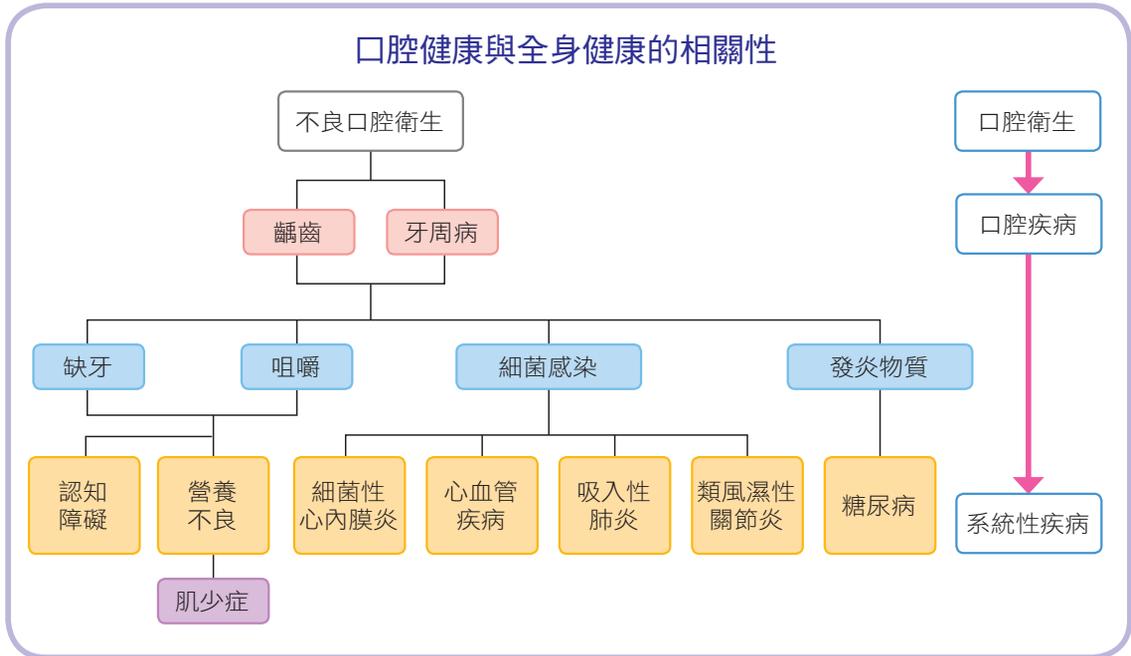


口腔保健



假牙清潔  
你做對了嗎？

掃描 QR code  
可觀看影片



它就能進入身體的任何地方，都可能造成感染。牙周局部發炎因子不只侷限在口腔，也會擴散至全身，影響身體健康。因糖尿病患者本身免疫低下，末端血液供應差，容易使牙周環境惡化，血糖控制下，牙周狀態較不易惡化；牙周病得到適當的照療，也可以降低糖化血色素，改善糖尿病。

藉由適當的口腔照護維持良好的口腔衛生與功能，可降低上述疾病的嚴重度與發生率，提升身心健康與生活品質。口腔衛生保健方法包含均衡飲食少吃甜食、餐前執行健口操、正確潔牙方法、定期口腔檢查。健口操是能增進口腔機能的口腔運動——增強口部肌肉、促進唾液分泌，透過按摩、輕拍或運動，包括臉部及臉頰的體操、舌頭的體操、發音練習、唾液腺的按摩及吞嚥練習等。建議一天做3次，在每餐飯前練

習，每次約3至5分鐘，就能促進吞嚥功能，防止口腔機能退化。選對適當的潔牙工具是口腔清潔的第一步，牙刷選擇刷頭較小，軟質刷毛、毛束不要過多或過密。使用牙線、牙線棒或牙間刷刮除牙縫間的牙菌斑。建議選擇氟離子濃度在1,000ppm以上的含氟牙膏，每天至少刷牙兩次。氟化物是牙齒的防護罩，可加速牙齒表面再鈣化，並降低細菌產酸能力預防齲齒。老年期建議每3~6個月定期口腔檢查，重點為口腔衛生、牙根齲齒、牙周炎、口腔黏膜病變與假牙是否貼合。大部分的口腔疾病是可以預防的，如果能夠養成適當的口腔照護觀念與技巧，避免已知的危險因子（菸、酒、檳榔），加上專業牙醫師的協助，就能終身保持健康且功能良好的口腔與牙齒。做好口腔衛生保健，才能護齒一生，笑口常開。☺