

Le



口腔衛生與吞嚥困難

香港大學言語及聽覺科學系學生



正常吞嚥



1. 口腔準備期

當食物或飲料進入我們口中時，口腔各部位如嘴唇、舌頭、牙齒、面頰和顎等部位會透過一系列的協調動作，利用咀嚼把食物磨碎，使其和唾液混合變成食團。雙唇在此階段會緊閉防止食物從口掉出。

2. 口腔期

在食團形成後，通過向後方推動，舌頭會把食團運送至口腔後方，準備進入咽喉。

3. 咽喉期

食團在抵達喉嚨後會引起吞嚥反射，即是咽部肌肉將收緊，會厭覆蓋氣管使其關閉，食道頂部肌肉則會張開。此動作藉著暫停呼吸，防止食物或飲料在吞嚥的過程誤入氣管。食物會在這階段從咽喉推進至食道。

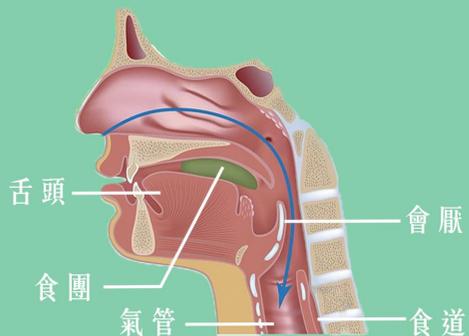
4. 食道期

透過食道的蠕動，食團會被移動至胃部作消化，開展吸收水分和營養的過程。

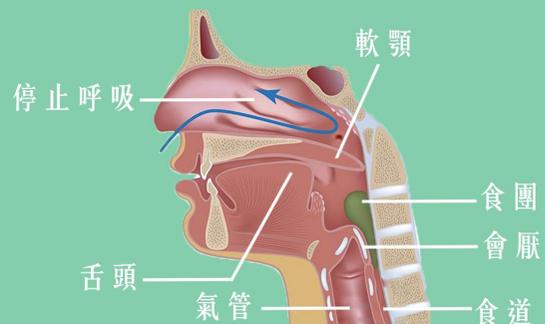
正常吞嚥

口腔準備期

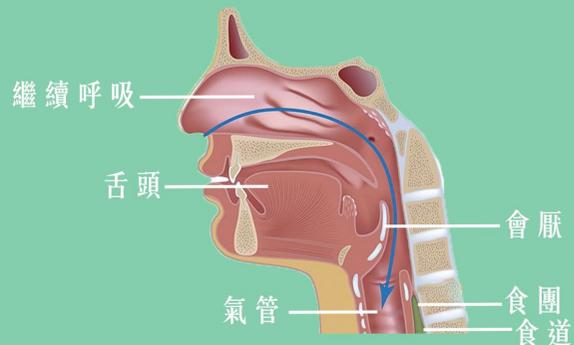
口腔期



咽喉期



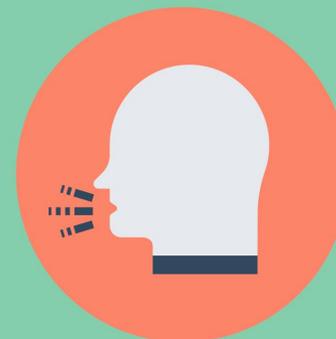
食道期



吞嚥困難

吞嚥困難的常見成因：

- 中風
- 認知障礙症 (腦退化)
- 帕金森症

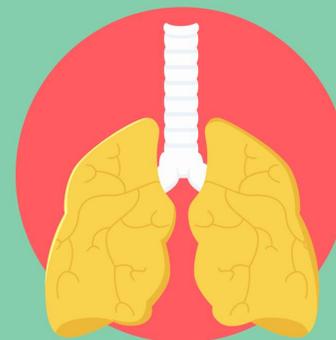


吞嚥困難的常見徵狀：

- 餐間或餐後咳嗽 (「濁親」)
- 進食後食物殘渣仍留在舌頭上或散在口腔四圍
- 氣哽 (俗稱「落錯格」)
- 口部肌肉感知減弱

吞嚥困難的併發症：

- 吸入性肺炎
- 營養不良
- 脫水
- 食物哽塞，導致窒息



吸入性肺炎是指由於外物(例如: 食物、飲料、唾液)進入肺部而引的肺部感染。研究指出, 八成的吸入性肺炎都患有吞嚥困難。不過, 亦有研究顯示, 著患者保持良好的口腔衛生, 即使不慎誤嚥, 患上吸入性肺炎的風險會顯著下降, 因此, 除了提供適當的治療外, 保持口腔衛生對吞嚥困難患者同樣重要。

口腔衛生

導致口腔衛生情況欠佳的因素：

- 進食後忘記漱口或清洗口腔
- 刷牙頻率低
- 刷牙方法不正確
- 沒有定期檢查牙齒
- 食物殘渣積存在口腔內

口腔衛生情況欠佳會容易構成牙斑和牙齦發炎等狀況，引致口腔細菌滋生及蛀牙。當吞嚥困難的患者誤嚥細菌含量高的口咽分泌物（例如：唾液），有機會導致細菌感染及增加吸入性肺炎的風險。

常用口腔護理工具：



牙刷：
清除牙齒表面的牙菌膜



牙線：
清除牙齒鄰面的牙菌膜



牙縫刷：
清潔寬牙縫兩旁的牙齒鄰面



單頭牙刷：
刷頭細小的牙刷，能有效清潔智慧齒和排列不整齊的牙齒



牙膏：
應使用含有氟化物的牙膏，能防止蛀牙、鞏固牙齒和抑制牙菌膜的滋長



口腔護理

為有牙齒的長者清潔口腔：

- 每天早上起床及晚上睡前以軟毛小牙刷刷牙
- 使用氟化物牙膏，防止牙菌膜形成
- 若長者失去部分牙齒，可用單頭牙刷圍繞著剩餘牙齒的貼近牙齦邊緣位置清潔
- 刷牙後，可用牙線棒和牙縫刷為長者分別清潔牙縫
- 長者刷牙時，家人可從旁觀察及協助，以確保他們沒有噎喉或誤吸風險
- 以乾淨的毛巾清潔長者口腔內積聚的唾液，以免他們噎到
- 牙刷應在使用三個月左右後更換，若期間患上呼吸道感染，應提早更換牙刷

為沒有牙齒的長者清潔口腔：

- 每天早晚都需要抹口一次；可以用紗布或乾淨的毛巾蘸上開水，擠出多餘水分，然後放入口中，先抹面頰，然後是牙肉、上顎、舌面、舌底，最後到咀唇

清潔假牙：

- 每天早晚用牙刷加小量洗潔精把活動假牙的底、面兩部分徹底刷乾淨
- 把清潔的假牙托放在清水中浸過夜



口腔護理



為抗拒刷牙的長者清潔口腔：

- 找出不願刷牙的原因，針對原因作幫助
- 若是因刷牙而不適，可能是由於牙齦發炎引致敏感感覺
- 可改用刷毛較軟牙刷，先刷一兩顆牙齒，待他習慣後再嘗試刷其他
- 請長者於不適時舉手示意，並即時停止刷牙，先稍作休息，切勿強行刷完整副牙齒

為有嚴重吞嚥問題/ 不清醒的長者清潔口腔：

- 不可用牙膏，只需以基本方法刷牙，並用牙線棒、牙縫刷或單頭牙刷清潔牙縫便可
- 由於這些長者不能漱口，刷牙後要把牙齒和口腔內其他部分都抹乾淨
- 如果沒有牙齒，只用濕紗布抹口便可

若長者刷牙時容易有想嘔吐的感覺：

- 可選用刷頭較小的牙刷
- 刷大白齒時只需刷到最後一顆牙齒，別把牙刷放得太後
- 若口腔內某部位容易因刷牙而有想吐感覺，應最後才刷

常見謬誤



謬誤：可以用牙膏清潔活動假牙
事實：牙膏的質地一般較為粗糙，容易令活動假牙的表面受損，令活動假牙更易藏污納垢。

謬誤：年紀大了，牙齒便會自然脫落
事實：晚年失去牙齒並非人生自然會發生的事。若能在口腔健康習慣方面作出改善，便可保持口腔健康，預防牙齒脫落。

謬誤：刷牙時要用硬的刷毛用力地刷才能徹底清潔牙齒
事實：用硬的刷毛或大力刷均會令牙肉萎縮，導致牙腳露出來，反而會令牙菌膜更易積聚於外露的牙腳，導致蛀牙，特別是牙根（牙腳）部位。

如欲知道更多，可於線上觀看以下短片：



https://youtu.be/hrAeW_87yso

如欲查詢更多，可預約言語治療師及牙醫進行評估或治療