

# 高齡口腔 衛生重要性

# 02

## 健康生活 口腔篇

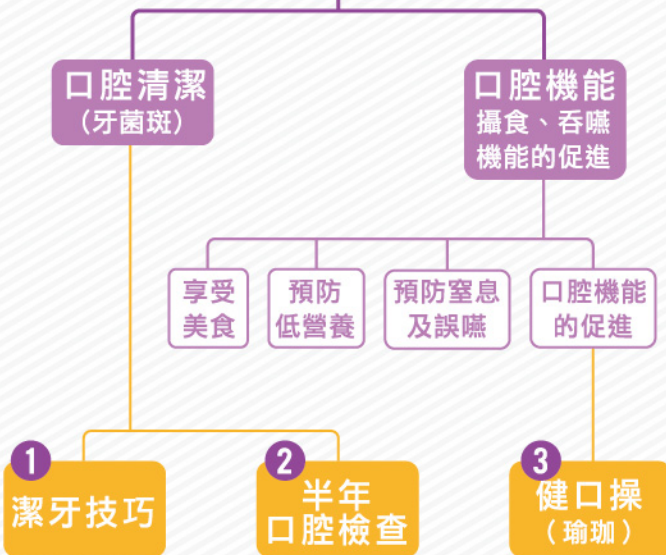
人生最大的資本是健康，最大的幸福是快樂



本單元將助您維持良好的口腔衛生習慣，進而能享受美食並獲得充分營養，不受衰弱及肌少症的威脅。

## 目標

### 高齡者口腔照護



口腔衛生習慣須落實於日常生活中，並行成社會氛圍。三個主要目標為：

- 1 增進口腔衛生的認知，維持目前口腔健康狀況。
- 2 建立習慣及定期半年口腔檢查。
- 3 提升口腔保健之技能。  
餐前健口瑜珈・餐後口腔清潔  
身體好、人不老 牙齒好，吃軟吃硬沒煩惱

## 刷牙基本原則

### 1 牙刷的選用

牙刷選擇軟毛、小頭，刷毛如分岔或使用2-3週及呼吸道感染後應更換。



### 2 握牙刷的方法



牙刷柄保持水平，比“讚”的手勢。

### 3 牙膏的用量



牙膏如豌豆大小。

### 4 貝氏刷牙



刷毛與牙面呈45-60度，涵蓋牙齦與牙齒，水平兩顆兩顆來回刷約10次。

刷牙順序為外側、內側及咬合面；右邊開始，右邊結束。

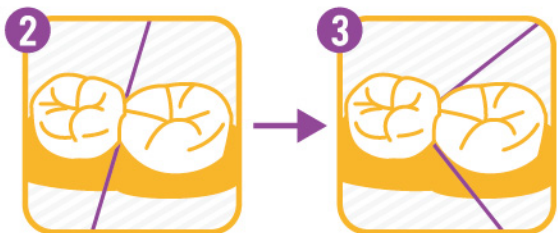
# 牙線/牙間刷使用

## 牙線使用原則

- 1 長度**45-50公分**長，牙線兩端纏繞中指。
- 2 拉緊牙線成一直線，慢慢塞入牙縫。
- 3 牙線緊貼鄰接面，拉成**C型上下移動**，清潔一個鄰接面換一段牙線。

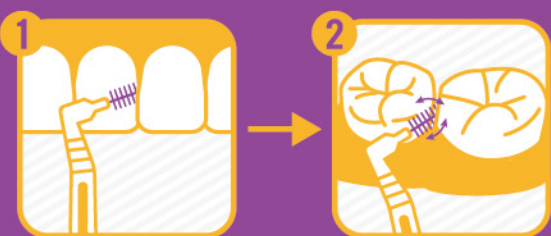


最好的指標是刮出“嘎滋”聲。



## 牙間刷使用原則

- 1 將牙間刷緩慢地前後移入牙縫，輕鬆清除牙菌斑及食物殘渣。
- 2 如牙間縫隙較寬，可輕輕旋轉刷頭。



# 假牙清潔

## 假牙清潔



將假牙取下，用清水沖洗。



在假牙清潔保存盒中倒入溫水。



加一顆假牙清潔錠，浸泡15分鐘後，置放於冷開水中。



使用前，取出假牙刷洗。



刷洗後，用清水沖洗即可。

# 健口瑜珈操

## 1 改善咀嚼機能



雙手輕拍雙頰



臉部由下往上按摩

## 2 唾液腺體操



耳下腺**10**圈



顎下腺各**5**下



舌下腺**10**下

## 3 改善噎到及吞嚥障礙



吐吐舌頭



左右擺動



畫圓**360**度



上下擺動

## 4 發音體操 PA-DA-KA-LA

