

# 預防口腔衰弱： 促進老年健康的關鍵策略



咀嚼吞嚥機能重建中心  
趙嘉玲 組長

口腔衰弱不僅影響生活品質，還可能導致吞嚥困難、營養不良、社交退縮及吸入性肺炎等嚴重問題。因此，了解口腔衰弱的症狀、評估方法及預防措施，對於促進健康老化至關重要。

## 口腔衰弱的症狀

口腔衰弱的症狀包括口腔衛生不良、口乾、咀嚼和吞嚥能力下降、舌壓低、咬合功能衰退、舌頭和嘴唇運動能力減弱等。隨著年齡增長，牙齒脫落、牙周病等問題會加劇咀嚼困難，使老年人難以進食堅硬或高纖維食物，進而影響營養攝取。當吞嚥功能衰退時，食物或液體可能進入氣管，增加吸入性肺炎的風險。此外，口乾症（xerostomia）常因唾液分泌減少導致口腔潤滑功能下降，進一步增加蛀牙、口腔感染的風險。舌頭及頰部肌肉的退化也會導致語音發音困難，進而影響社交生活，並對心理健康產生負面影響。

## 口腔衰弱的評估方法

針對口腔衰弱的評估，除了常見的臨床問題外，如喝水或吃東西時食物從嘴巴掉出/流出、食物無法吞乾淨、口腔內有食物殘渣、口乾舌燥、常覺口渴、口臭、有舌苔、吞藥丸困難、說話不清晰、吃流質食物容易噎到等，還可以使用多種簡便且有效的工具進行步評估。

- 1 **舌苔檢查**：檢測口腔衛生狀況。
- 2 **口腔黏膜濕度測量**：評估口乾程度。
- 3 **咬合力測試與殘存齒數計算**：判斷咬合功能。
- 4 **舌口唇運動機能測試**：可藉由檢測口腔輪替運動速率了解舌口唇運動機能。

- 5 **舌壓測量**：利用儀器測量舌頭力量，數據過低顯示舌頭和口腔功能衰退。
- 6 **咀嚼能力檢查評估或咀嚼能力評分法**：測試個案的咀嚼能力。
- 7 **吞嚥檢查**：通過重複吞嚥動作測試評估吞嚥功能及吞嚥功能評估表了解個案的吞嚥障礙風險。

## 預防口腔衰弱的措施

預防口腔衰弱需要日常的積極措施：

- 1 **保持良好的口腔衛生**：每天正確刷牙並使用牙線，有助於預防牙齒脫落和牙周病，保護口腔功能。
- 2 **進行口腔運動**：適當的口腔運動有助於增強舌頭及咀嚼肌肉的力量，如「PA」、「TA」、「KA」發音練習及舌頭的上下左右活動，這些運動可改善咀嚼和吞嚥能力。
- 3 **定期牙科檢查**：每半年進行牙科檢查，及早發現問題並進行治療。
- 4 **營養管理**：應選擇容易咀嚼且富含營養的食物，如蔬菜、水果、豆類和蛋白質，避免過硬或黏稠的食物，減少咀嚼負擔，降低口腔機能退化的風險。

## 結論

口腔衰弱是影響老年人健康的重要問題，及早診斷並通過簡單的評估工具發現問題，能有效減緩口腔機能的退化。透過保持良好的口腔衛生習慣、進行口腔運動、營養管理及定期牙科檢查，可以有效預防口腔衰弱，減少吞嚥困難、營養不良及吸入性肺炎等風險，從而提升老年人的生活品質，促進健康老化。