

邁向健康城市的 銀髮族口腔保健

臺南市牙醫師公會
張焱焯理事長

人的老化是必然的，但多年來醫學的研究方向是減緩老化及重建功能。這幾年來，台灣的老化問題很嚴重也被廣泛地討論。根據世界衛生組織WHO定義「高齡化社會」為65歲以上人口佔總人口比例達7%；「高齡社會」為比例達14%；「超高齡社會」為比例達20%。台灣已跨入「高齡社會」，預估到2026年（民國115年），台灣的老年人口將突破20%門檻，走向超高齡社會。

民以食為天，有充分營養的攝取，才有健康的身體，而口腔乃是「食」的第一關，故有健康的口腔，才能有健康的身體。希望「老來不缺牙」，也就是人人在有生之年都有牙齒（或義齒）的陪伴，不會因為牙齒不舒服或缺牙導致咀嚼不方便或牙周病，衍生出相關疾病進而影響到全身的健康，造成更多的後遺症。

引起成年人缺牙的兩大主因是齲齒（俗稱蛀牙）及牙周病。如何預防呢？主要是要有正確的口腔保健方法建議銀髮族朋友們～**潔牙的時機**：飯後及睡前要刷牙，每天至少刷2次。吃完東西三分鐘內潔牙，使用1000ppm以上的含氟牙膏刷牙。建議「貝氏刷牙法」，牙刷與牙面成45度向牙根方向，涵蓋一點點牙齦，每次兩顆來回左右刷大約10下。

潔牙用具：軟毛小頭牙刷、牙線（棒）、牙間刷，也可用電動牙刷來輔助。

漱口：可防止感染，並復健口腔周圍的肌肉、增加吞嚥力。吃飯前後或口渴喝水時是最好時機。左漱漱右漱漱，咕嚕咕嚕喝下去。

臺南市政府自從2010年合併後，由賴清德前市長提出65歲以上銀髮族免費全口活動假牙申請與製作，這是一個滿意度高達九成的福利政策，臺南市牙醫師公會也盡全力配合。



因為早期的台灣，合格的牙醫師嚴重不足，也因為一般民眾對口腔清潔照顧不重視，所以主要的兩大問題（齲齒、牙周病）出現又無法得到妥善的醫療，許多牙就被拔了，造成目前的銀髮族朋友口中有許多的缺牙。在缺牙的重建上是花時間、花錢的。當真牙愈少，能重建的效果就愈差，而且義齒（假牙）的使用壽命就愈不可預期。

假牙依功能可分為固定假牙及活動假牙（包括局部、全口），固定假牙的清潔方式與真牙一樣，使用牙刷及牙膏，在牙與牙間的鄰接面要用牙線，但在牙橋橋體部位要用牙橋穿透線或牙間刷。

活動假牙一般以清水刷洗（不用一般的牙膏），假牙清潔錠每周至少一次。每天配戴假牙最長勿超過16小時，睡前最好取下，讓牙床有休息的時間。

全口活動假牙的製作是牙醫師與病患及其家屬共同的課業，多年來牙醫材料及術式的進步，已經有很多克服的方法。但每個人因為缺牙造成的牙床萎縮情形不同、咬合狀況也不同、以前的配戴經驗也不同、敏感度也不同，而且若是傳統的全口活動假牙需要病患極高的耐心去適應它、習慣它。就像練一門功夫一樣，希望有效的醫病溝通能將市府的美意達到最大的功效。



繽紛飲食，吃出健康活力

康得老人長期照顧中心
褚玉芬營養師



隨著醫療科技的進步，現代人的壽命也隨之延長，「呷百二」不再是口號。但是除了追求長壽之外，擁有一個健康的體魄以及行動自如的銀髮人生更是許多人所渴望的。許多老年人除了有三高、腎臟病等慢性病之外，更可能有衰弱、失能、認知功能減退的風險，均衡飲食以及運動是讓銀髮族維持健康活力的不二法門。

很多長輩的三餐以醬瓜稀飯、肉燥白飯簡單打發，甚至有些老人家一整年就只吃固定哪幾樣蔬菜或食物，這些阿公阿嬤們覺得有吃、不會餓就好，但長期維持這樣的飲食方式會有營養不均衡的情形，進而加速身體機能退化造成健康的隱憂。

邁入老年期容易因為牙口咀嚼功能不好、吞嚥障礙、味覺退化或者疾病狀況、身體活動量減少而影響食慾越吃越少，故可以依照下列方法幫長輩準備膳食：

選擇質地較軟的食材，例如：蒸蛋、豆腐、魚、嫩葉或瓜類蔬菜。

肉類可供應肉燥、肉泥或者利用鳳梨醃製肉片使肉質軟化。

烹飪上避免油炸、油煎等容易讓食物口感變硬的烹調法，多使用油、清蒸、燉煮的方式。此外，可以將食材切成條狀、絲狀、小塊狀、片狀或以果汁機打成泥狀，讓老人家更容易入口。

善用天然香辛料，例如：加入香菜、洋蔥、九層塔、菇類、蔥薑蒜、檸檬、枸杞、辣椒、八角、胡椒等等可增添食物風味的佐料。注意餐食顏色搭配，色彩豐富的膳食更能引發食慾。

少量多餐供應。

訪視長輩時常聽到許多阿公阿嬤說「看到就飽了」，所以可以依長輩們的食量調整供餐份量，避免份量太多造成長輩心理上的壓力而拒食；可在兩餐間補充點心，例如：麥片、牛奶、豆花、豆漿、水果、綠豆薏仁、南瓜地瓜湯等。

銀髮族在食物攝取方面要均衡攝取六大類食物，包括：

1. 全穀雜糧類，這類食物含有豐富的膳食纖維、維生素B群、礦物質營養價值非常高，如：糙米飯、紫米飯、五穀飯、玉米、菱角、蓮藕、蓮子、地瓜、南瓜、紅豆、綠豆等。每餐可用全穀雜糧取代1/3的白米飯食用。
2. 豆魚蛋肉類，可以提供優質蛋白質，年長者蛋白質攝取不足容易有營養不良及肌肉耗損的情形，每餐可攝取一手掌心大的豆魚蛋肉並且避免加工肉品；茹素者可以從毛豆、黃豆、黑豆及豆製品補充蛋白質。
- 備註：有肝、腎臟疾病者須謹慎攝取蛋白質，可找營養師諮詢每日攝取量。
3. 每日5蔬果，蔬菜水果有豐富的植化素、膳食纖維、維生素C，具有保護心血管、健腦、抗發炎、幫助排便、預防大腸癌等功效，因此每天要攝取3份蔬菜及2份水果。
- 另外，可依彩虹蔬果原則選擇食材：

	紅	橙	黃	綠	藍	紫	白
蔬菜	紅蘿蔔 大蕃茄	黃 玉米	黃 玉米	蘆 筍 綠葉菜	茄 子 紅鳳菜	洋 蔥 白蘿蔔	蔥 白蘿蔔
水果	草 莓 瓜	蕃 茄 瓜	芒 果 鳳梨 木 瓜	香 瓜 奇異果	葡 萄 李	白 桃 子	柚 白 梨

備註：一份蔬菜=煮熟後2/3碗

一份水果=切塊半碗至1碗

血糖偏高者需營養師指導每日水果攝取量

4. 適度吃好油及堅果種子類，烹調以植物油為主。另外避免使用人工反式脂肪酸製作的食品，例如：酥皮點心、麵包西點蛋糕、奶精類等。
5. 每天1.5至2杯牛奶，每杯240cc。

老化是自然的定律，但是健康老化是我們所期望的。利用飲食來達到保健效果其中的關鍵是「吃得下、吃得夠、吃得對」，希望長輩們可以藉由正確的飲食越吃越健康、有活力。

107年7月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報告日
佳里	7	六	北門高中禮堂	佳里區六安里 269 號	07:00	09:30	7/14
麻豆	8	日	培文國小	興農里 3 鄰和平路 11 號	07:00	10:00	7/15
新化	8	日	新化高中	忠孝路 2 號	07:00	10:00	7/14
永康	21	六	大灣國小	大灣路 283 號	07:00	09:30	7/28
學甲	22	日	天仁工商	天水路 30 號	07:00	09:30	7/29

★開放自來水入屋	熱中暑與熱衰竭的防治				淺談幼兒居家安全			
	時間	107.7.8(星期日)		10:00-12:00	時間	107.7.21(星期六)		14:30-16:30
	地點	臺南文化中心		81國際會議廳	地點	新營文化中心		4樓演講廳
	講師	奇美醫學中心心臟科		廖家德醫師	講師	東區衛生所		尤美惠護理師

營養好食光 臺南市政府衛生局 國民健康科 黃芳琪營養師

奇亞籽布丁(1人份)			
材料		營養分析	
奇亞籽	15公克	熱量	141大卡
鮮奶	75毫升	蛋白質	5.0公克
蜂蜜	5公克	脂肪	7.2公克
水果	依個人喜好	碳水化合物	17.1公克
		膳食纖維	6.1公克

作法
步驟一:將奇亞籽、鮮奶、蜂蜜攪拌均勻,放入冰箱冷藏一晚。
步驟二:依個人喜好加入水果或果醬即完成。

健康特色
奇亞籽含高比例的膳食纖維,泡水後會膨脹產生黏稠狀,能延緩血糖上升並增加飽足感,其豐富的Omega-3不飽和脂肪酸也具降低罹患心血管疾病風險之作用,亦含有維生素、礦物質、抗氧化物質等,是營養價值很高的食物。但其膳食纖維含量高,若大量且連續食用加上水份攝取不足,可能會引起腹脹、便秘等腸道不適,建議奇亞籽攝取量每日15公克即可(約一大匙),並記得多補充水份喔!



107年7月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
3	二	北區	14	六	南區	24	二	北區
3	二	東區	16	一	南區	24	二	東區
4	三	中西區	17	二	佳里區	25	三	安南區
6	五	安平區	18	三	安南區	27	五	安平區
10	二	安平區	19	四	東區	31	二	北區
10	二	六甲區	23	一	南區	31	二	東區
12	四	東區						

親愛的婦女朋友們,為節省您寶貴時間,可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您,也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查,以利日後追蹤時有舊片可供比對。除表訂場次外,於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查,詳情請洽轄區衛生所!

107年7月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

- ★ 國人十大死因第一名為癌症,早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 檳榔即使不加配料也會導致癌症
- ★ 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年,違者最高罰五萬元
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸,若含尼古丁則具成癮性,可能含一級致癌物甲醃或毒品,具爆炸危險性,千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 讓寶貴聽得見您說~我愛你! 新生兒聽損發生率:千分之三,國民健康署補助本國籍出生三個月內新生兒執行免費的新生兒聽力篩檢,相關資訊請洽衛生局所或婦產科醫療院所

★ 身體質量指數(BMI)=體重(公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)
18歲以上成人健康體位(18.5≤BMI<24),<18.5為過輕需多運動均衡飲食,以維持健康

- 肥胖防治網 圈住您的腰圍八、九十
- 喝含糖飲料會造成肥胖及多種慢性病
- 購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- 每日糖攝取量佔熱量總攝取量10%以下

肥胖防治網QR code
國民健康署運用於捐經費支應 | 廣告