



健康好食·有口皆碑

一起認識及預防咀嚼吞嚥障礙

台灣咀嚼吞嚥障礙醫學學會

咀嚼吞嚥困難無法改善
務必請求牙科、耳鼻喉科、或復健科的協助

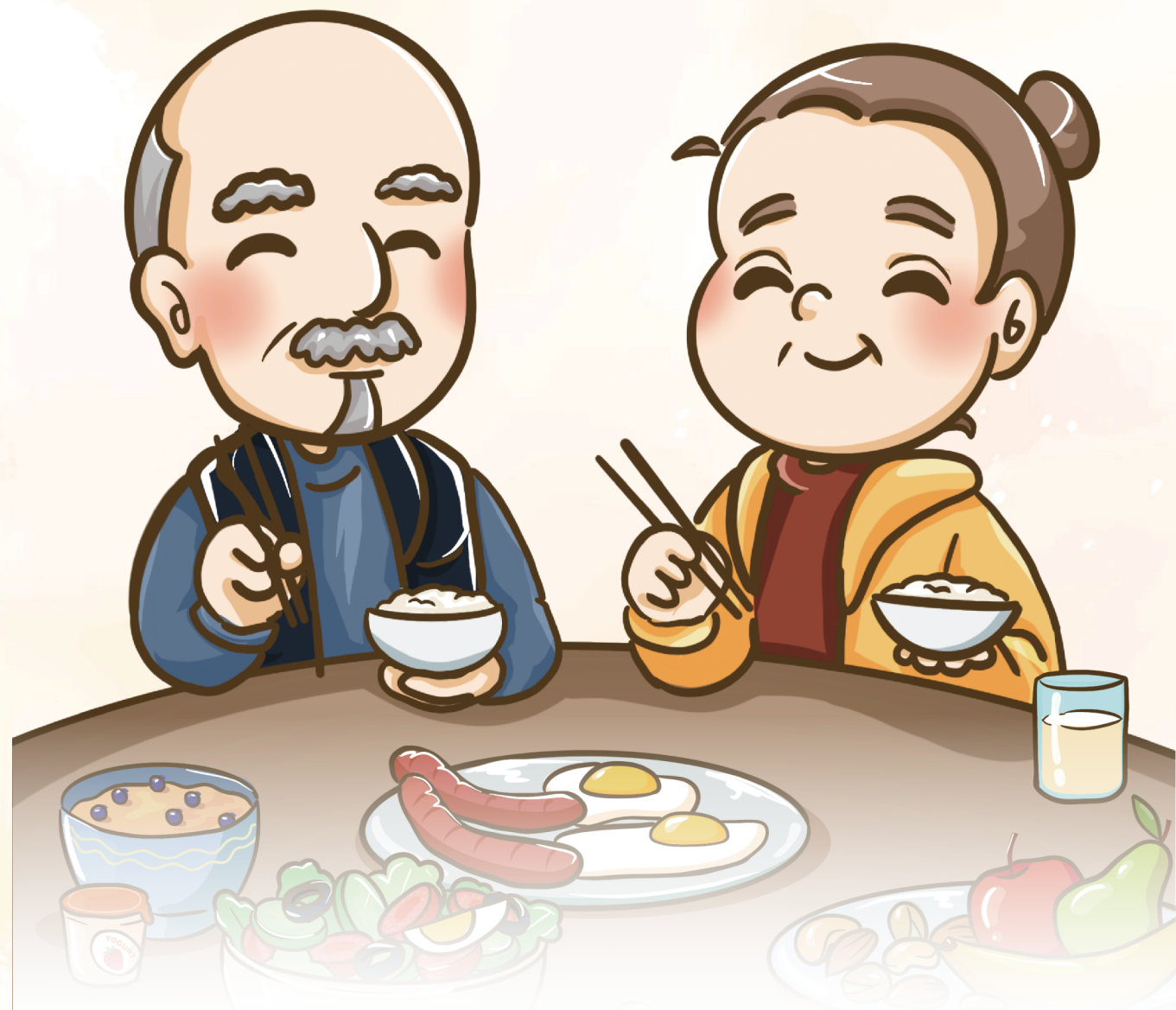
轉介合作單位



更多轉介合作資訊可上網查詢
<https://p.tainan.gov.tw/u/tgzq>

臺南市政府衛生局免費諮詢專線

0800-222-543



臺南市政府衛生局 關心您
製作單位：台灣咀嚼吞嚥障礙醫學學會

咀嚼吞嚥困難有什麼症狀

咀嚼吞嚥嚴格來講可分為『咀嚼』和『吞嚥』兩部分。『咀嚼』就是將食物咀嚼成為“食團”，需要有健康的牙齒、好的舌頭動作、咀嚼吞嚥肌力及適當的唾液。『吞嚥』就是讓咀嚼好的“食團”進入食道中，而不要讓它誤入氣管或呼吸道。當出現以下症狀，要小心可能有咀嚼吞嚥困難的情形。

咀嚼困難常見的症狀

食物咬不斷、無法形成食團、口乾、吃飯速度變慢、以前喜愛吃的食物現在不愛吃、無法吃較硬的食物等。

吞嚥困難常見的症狀

- ✓ 吃東西或喝水時常嗆咳
- ✓ 吃飯後聲音改變，有水聲或像喉嚨有痰
- ✓ 吃東西吞不下去
- ✓ 感覺食物卡在喉嚨
- ✓ 東西常常吃不完或吐出來
- ✓ 進食時間變長
- ✓ 時常須將口水吐出或流口水
- ✓ 沒有特別理由而體重變輕
- ✓ 不明原因的發燒或感染肺炎



有咀嚼吞嚥困難怎麼辦？

如果懷疑有咀嚼吞嚥困難，可以藉由填寫臺南市衛生局提供的『咀嚼和吞嚥篩檢問卷』來瞭解，例如EAT-10評分大於等於3分以上，則表示可能有咀嚼或吞嚥困難。

動手填，填填看：根據您的狀況請在右方空格處勾選

吞嚥能力評估		沒有	很少	偶爾	經常
1	吞嚥時感覺我的嚥肌弱				
2	因為吞嚥問題不能在外用餐				
3	我常飲料/水受費力				
4	我常感覺食物很費力				
5	我常噁入很費力				
6	吞嚥會感覺刺激感				
7	因為吞嚥問題不能享受用餐				
8	吞嚥後會感覺喉嚨有食物卡著				
9	吞嚥時常被噁到				
10	吞嚥後我常覺得口有壓力				
若 ≥ 3分為吞嚥障礙高風險，建議至耳鼻喉科或復健科治療		總分： 分			

咀嚼能力評估		容易吃	有點吃力	不能吃
1	水餃/花枝			
2	炒花生			
3	香蕉			
4	鳳梨/鳳梨			
5	水餃/玉米/飯糰			
6	芭樂(切片)			
7	蘋果(切片)			
8	橘子(切片)			
9	甘蔗(切片)			
10	小黃瓜(切片)			
11	力能(切片)			
12	椰子(切片)			
13	檸檬(切片)			
14	鳳梨(切片)			
若 ≥ 4種為咀嚼障礙高風險，建議至牙科或復健科治療		有點吃力/不能吃： 種		

使用本衛教單的注意事項

由於造成咀嚼吞嚥困難的原因很多，嚴重度也不一樣，可先依據本衛教單張所提供的事項完成咀嚼吞嚥自我訓練。當無法改善或症狀加重時，則需尋求相關專業醫療的協助。切勿認為不重要而拖延就醫，根據醫療文獻報告，咀嚼吞嚥困難可能會造成營養不良、脫水、吸入性肺炎甚至死亡的危險，不可不慎。



何時需要就醫?掛什麼科?

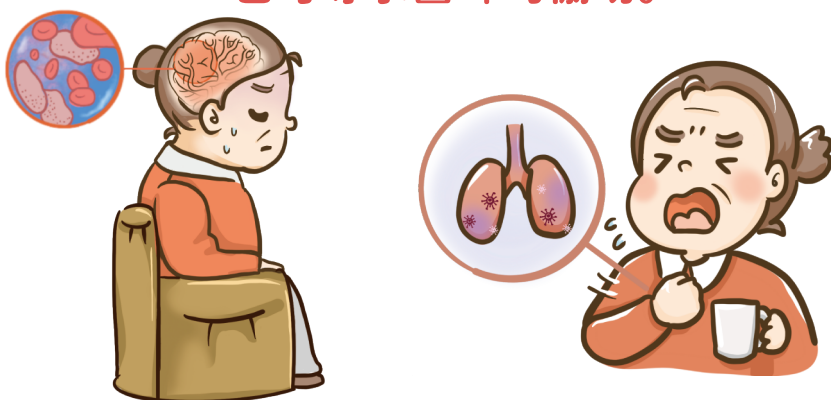
當咀嚼吞嚥困難無法改善時,需要尋求醫療團隊的協助,不能延遲。一般有『咀嚼困難』,最常尋找的是“牙科醫師”;若是『吞嚥困難』,“復健科”和“耳鼻喉科”是最常處理這類問題的醫師。必要時會轉介語言治療師評估及訓練,以及其他醫療團隊的協助(如:營養師、護理師等人員)。

有以下現象請尋求醫師的協助

勿自行訓練

- ✓ 曾患腦中風或頭頸部外傷
- ✓ 曾診斷為巴金森氏症,運動神經元病變
- ✓ 曾患有頭頸癌
- ✓ 曾有吸入性肺炎
- ✓ 近期體重明顯減輕

即使沒有以上現象,
當咀嚼吞嚥困難已影響您的生活,
也可尋求醫師的協助。



進食注意事項 (一)

注意

有吞嚥問題，可以試試在進食前和進食中，做一些簡單的調整，如果還是無法解決，請進一步尋求醫師和語言治療師的幫助。

進食前的注意事項

有好的精神和注意力

用餐不要聊天或看電視，以免不專心造成嗆咳。



★ 坐正 / 專心

確認姿勢

坐正90度姿勢，下巴可微微內收。



★ 寬3公分內湯匙

控制小口量

進食可選用寬度小於3公分的小湯匙：幫助控制每一口的進食量。



★ 小、淺杯子

喝水器具選擇

喝水可選用『較小和較淺的杯子』，幫助控制水量及避免頭過度後仰，造成嗆咳。

進食注意事項 (二)

進食中的注意事項

控制進食速度

小口吃，一口吞完後，再吃下一口。

反覆吞嚥

若一口吞不乾淨，可以多吞幾次，避免殘留在口腔或咽喉。

清喉嚨

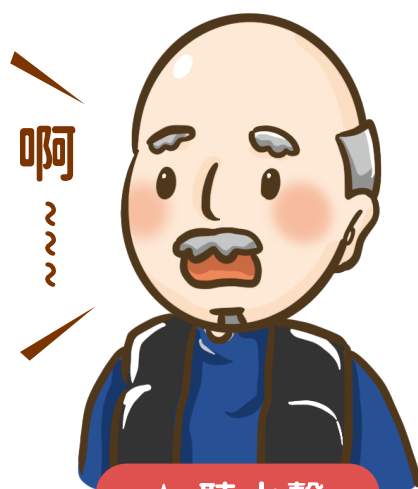
吞嚥後若感覺喉頭癢癢的可
清喉嚨咳嗽，再吞一次。

留意吞嚥後的聲音變化

吞完後如果聲音水水的或濁濁的，
代表有異物卡在喉頭，
要清喉嚨、吞乾淨。



- ★ 小口吃
- ★ 多吞幾次
- ★ 清喉嚨、咳嗽
吞乾淨



- ★ 聽水聲
- ★ 吞乾淨



進食完後應盡速做
口腔清潔的動作

運動訓練

口腔咀嚼運動

良好咀嚼需要足夠的上下顎力量、舌頭前後左右靈活度、嘴唇和臉頰的力量，讓食物可以變成細碎濕潤的食團，以下介紹三種運動，幫助強化咀嚼所使用的肌群。

1. 下巴運動

下巴盡力張開，就像打哈欠一樣，維持五秒鐘，反覆五次。接著進行上下左右的移動，保持節律的交互運動，反覆五次。



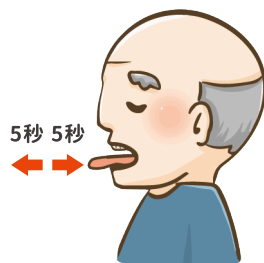
2. 咀嚼運動

使用紗布捲放在臼齒處，用力做咬合動作，左右各5次。

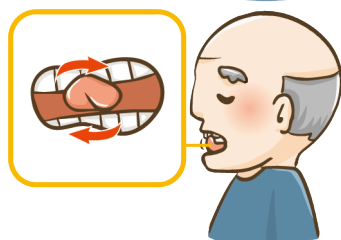


3. 舌頭運動

(1) 用力前伸-後縮運動：舌頭用力前伸5秒鐘、用力縮回5秒鐘，來回各五次。



(2) 舌頭靈活度運動：用舌頭舔上下排每一顆牙齒，來回5次。



運動訓練 吞嚥運動

良好的吞嚥需要有好的舌根力量、咽肌收縮力量和喉部上抬力量，以下介紹三種常見的運動訓練，幫助強化吞嚥肌群。

1. 大聲說『厚克~~~~』

目的：強化咽部肌肉力量。

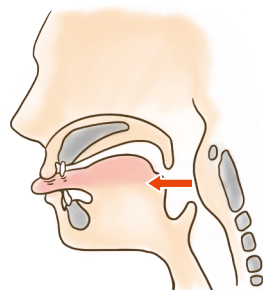
步驟：發『厚克----（“克”延長4秒鐘）』的音，用力且大聲說5次。



2. 伸舌頭吞口水 (Masako運動)

目的：強化咽部肌肉力量。

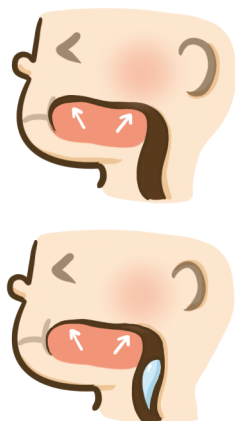
步驟：將舌頭往前伸，用牙齒輕輕地含住，接著做用力吞的動作，重複5次。



3. 用力吞嚥法

目的：強化吞嚥肌群。

步驟：每次吞口水或吃東西時，嘴巴閉緊，接著使勁地用力吞下去（嘴巴、舌頭和喉嚨肌肉都要一起用力），重複5次。



營養及食物準備注意事項

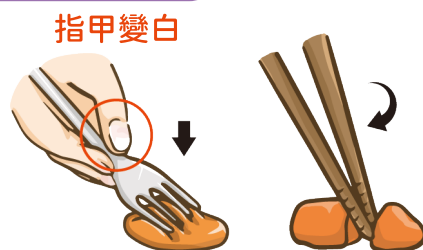
三個月內發現非預期體重減輕 $\geq 5\%$ 是營養不良的警訊，需尋求營養師進行完整的營養評估。

(例如：原體重60公斤 $\times 5\% = 3$ 公斤)

飲食準備方面須留意以下三個原則

一、選擇『軟質』的食物

軟質食物是指用餐具切割食物，食物可以很容易被分割。用叉子下壓食物，拇指指甲變白即可輕鬆壓碎變形，食物形狀不會回彈。



二、留意食物『尺寸』大小

1. 對於有缺牙但仍具有咀嚼能力者，建議食物的大小要小於 1.5×1.5 公分



2. 對於幾乎無牙，只具些許咀嚼能力者，建議食物的大小應小於 0.4×0.4 公分。



三、選擇『低黏度』的食物

食物放在湯匙上，使湯匙傾斜時，食物應容易滑落且無(少量)沾黏；若傾斜時食物會大量殘留、或黏住，有可能太黏。

