

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001—健康老齡化及代際關係之凝聚

非正規及家庭照顧者訓練工作坊

第一課

長者飲食全賴您



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

老化過程

基於各種因素，每個人的老化過程不一

不同人士對老化的適應，差別甚大

謬誤： 年老必然健康衰退

事實：

年齡增長並不等於健康衰退。大部分長者都認為其健康尚佳或相當好，大致無礙。

謬誤：年紀大了，牙齒便會自然脫落

事實：

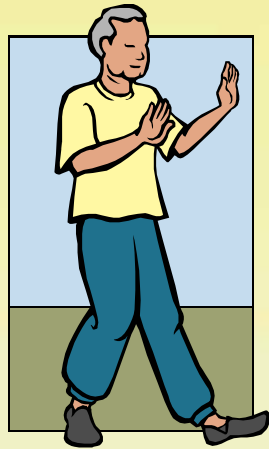
晚年失去牙齒並非人生自然會發生的事。若能在口腔健康習慣方面作出改善，便可保持口腔健康，預防牙齒脫落。

- 隨著年紀的增長，長者的生理機能會因退化而改變，
- 而牙齒問題或感官變化包括味覺、嗅覺及視覺等，都會影響長者對飲食的興趣和胃口食慾。

營養對健康的重

充足的營養

- 維持健康身體及正常的運作
- 幫助預防疾病
- 輔助治療



營養不良的影響

- 增加住院時期
- 有較多併發症
- 增加發病率
- 增加死亡率

肥胖的影響

- 已經被肯定與多項慢性病的發生有關
 - 中風、心臟病、高血壓
 - 膽石
 - 糖尿病
 - 疝氣
 - 關節炎、靜脈曲張
 - 睡眠窒息症
- 縮短壽命

長者營養不足原因

- 老齡化對身體功能影響
- 社會地位及生活轉變
- 心理因素
- 經濟問題
- 慢性疾病
- 活動能力的轉變

長者消化道的變化

- 生理改變：唾液、胃液、消化酵素、和膽汁減少，影響消化功能。
- 咀嚼困難：牙齒脫落、牙痛或牙托不合適，不能有效咀嚼食物。

- 缺乏運動：平日少做運動，令腸道活動減慢。
- 精神緊張：當精神緊張而呼吸急速時，往往吞入大量空氣，引致胃氣脹。
- 不良生活習慣。
- 藥物：如亞士匹靈和非類固醇消炎藥等。

調查發現

65歲以上長者平均只有**12.99**隻健康牙齒，當中**80**歲以上長者平均更只有**7.99**隻健康牙齒，未符合世界衛生組織所訂立**20**隻的標準

- 只有**1/4**的長者符合世衛的長者牙齒健康標準，即擁有**20**隻或以上的健康牙齒

目的

- 保持口腔清潔，預防口腔內潰瘍
- 預防細菌在口腔內繁殖，防止口瘡
- 增加口腔的舒適及美觀
- 為昏迷或不能自己刷牙的病人保持口腔之清潔
- 觀察病人口腔情況，給予合宜的衛生教育
- 減少異味，防止惡臭
- 按摩齒齦，促進血液循環，增加牙齒健康

口腔清潔

- ☺ 進食後盡快清潔口中食物碎渣
- ☺ 清除口氣、舌苔
- ☺ 預防蛀牙及牙垢
- ☺ 減低口腔潰瘍
- ☺ 幫助改善食慾不振

物品

- 漱口劑：生理鹽水、漱口水
- 常用之口唇潤滑劑：甘油、潤唇膏
- 潔牙棒 / 牙線

牙齒護理

- 選用軟毛牙刷或電動牙刷
- 含有塗上氟化物的牙膏
- 牙刷以 45° 角向牙肉邊緣斜放
- 每兩至三隻牙齒為一組
- 打圓圈輕輕地刷每個牙面和牙肉邊緣
- 保持每天刷牙的習慣

假牙護理

假牙護理

配戴合適的假牙有助

- 恢復咀嚼功能
- 發音準確
- 回復端正的容貌
- 避免咬合□正常
- 避免牙縫因增闊而使垢堞及食物渣滓容易藏積

妥善護理假牙

- 假牙分為固定假牙 (牙橋) 和活動假牙 (假牙托)。
- 不應用假牙咬過硬的食物，例如骨頭、蟹殼等。此外，亦要每天清潔假牙。

清潔活動假牙

- 每日清潔假牙（即假牙托）
- 首先在洗手盆內注入適量的水或放一塊毛巾，以免假牙托掉在洗手盆裡碎裂。
- 把活動假牙(假牙托)除下。

清潔活動假牙

- 用牙刷加少量洗潔精徹底清潔假牙托的每一部份，包括牙托的裡面、外面和金屬，然後用清水沖乾淨。

清潔活動假牙

把清潔的假牙
托放於清水中
浸過夜。

避免吃黏性強的食物

- 假如你是配戴矯齒器或活動假牙(假牙托)的人士，就要避免吃黏性強的食物，如香口膠、吹波膠等，以免令矯齒器或假牙難於清潔，甚至黏脫。

固定假牙

- 每次刷牙時，用牙膏將牙橋和真牙一起清潔。
- 每晚使用特效牙線清潔牙橋底部，以免牙菌膜積聚在牙橋與牙肉之間的窄縫。



假牙護理注意事項

- 避免使用牙膏清潔假牙托
- 只利用假牙片作輔助清潔。每晚應用洗潔精洗刷假牙托是必需的
- 在不需戴上假牙托時，應把它浸在清水中保持濕潤，以免變形

假牙護理注意事項

- 如果不慎令假牙托碎裂，應盡量拾回所有碎裂部分，然後帶往見牙科醫生，尋求幫助



假牙護理注意事項

- 長者在配戴新鑲配的假牙托初期可能有點不習慣，要慢慢適應。在開始戴假牙托的**6**個月內可能會感到不適，需要請牙科醫生調校假牙托。
- 每年檢查口腔，以便及早診治牙患。

進食和餵食

吞嚥困難

- 身體機能上及構造上，或心理的原因，造成進食時食物不易咀嚼、吞嚥或是容易哽咽

原因

- 進食時太急速
- 假牙鬆脫以致咀嚼食物困難
- 食物太硬、太大、太滑或有黏性，較難吞嚥
- 進食時坐姿不正確，躺著進食比較容易噎著
- 進食時分心，精神不集中
- 老化
- 疾室
- 手術或放射治療後遺症

常見徵狀

- 流口水
- 易哽塞
- 餐間或餐後咳嗽
- 無法由吸管吸取食物
- 食物殘渣仍留在舌頭上或散在口腔四圍
- 發聲時有咕嚕聲
- 吃食物或喝飲料後有濕咳反應
- 食物倒流到鼻或口腔
- 面部或頸部轉藍，嚴重者會失去知覺
- 呼吸困難

協助長者進食

餐具

- 清潔及安全餐具、防滑餐具
- 合適的餐具，例如：叉、匙代替筷子
- 細小的匙羹，可以控制每次進食的份量
- 飲管或特別設計的杯，可以控制每次液體的流量及速度
- 可諮詢職業治療師的建議而使用適當的輔助器具，例如：粗手柄的匙羹或叉、改良筷子、高身及彎邊的碗

斜口碟

加高碟邊輔助器

定量杯

餐具防滑墊

彎柄湯羹

雙耳杯

吸盆圓膠碗

粗柄匙羹

粗柄彎角度匙羹

協助進食筷子

協助長者進食

- 足夠光線、整潔及輕鬆愉快的環境，遠離騷擾
- 協助長者餐前洗手、口腔護理以幫助增進食慾
- 需要配戴假牙的長者，先協助他們戴上假牙
- 應協助長者挺直而坐，配合適當高度的餐桌，保持舒適的位置
- 與家人一同用膳
- 確保長者在完全清醒時進食
- 頭置於一個稍微向下的姿勢
- 個別人士可能需要安排特別體位

協助長者進食

- 不可過急或給予過多份量
- 待長者咀嚼吞嚥後才繼續餵飼
- 切勿催促
- 鼓勵
- 進食後，協助長者漱口、清洗假牙或施行口腔護理，用濕毛巾清潔咀巴
- 避免用膳後立刻讓長者躺臥，最少要等**20 - 30**分鐘
- 觀察長者進食的情況
- 遇有不正常的情形如懷疑哽塞的情況，如有需要應立刻送往醫院接受急救

餵食要點

- 面對面餵食
- 小心食物溫度
- 每一口限一小茶匙份量
- 口頭提示
- 吞下食物後，才給下一茶匙食物

工作坊 (一)

— 完 —