



守護機構住民口腔健康 進而延緩衰弱預防失能

受訪對象 | 中華民國牙醫師公會全國聯合會口腔衛生委員會顧問 黃明裕
中華民國牙醫師公會全國聯合會口腔衛生委員會執行長 郭文傑
文字撰寫 | 黃倩茹

實證醫學已證明「口腔健康與全身健康息息相關」，衛福部自 2023 年起委託牙醫師公會全國聯合會（簡稱牙全會）連續 3 年推動「住宿式機構口腔照護工作教育訓練計畫」，在全臺各地舉辦種子師資培訓課程，將正確的口腔照護技巧帶進機構，守護住民口腔健康，進而延緩衰弱、預防失能。

口腔健康為全身健康之基石

世界衛生組織(WHO)提出「口腔健康為全身健康之基石」，據實證醫學研究顯示，口腔清潔沒做好容易造成細菌感染，首當其衝就是產生「牙周病」，牙周病與全身性疾病高度相關，例如：腦部的智能(失智、阿茲海默症等)、胰島素的分泌(糖尿病)、懷孕婦女易生出早產兒或新生兒體重過輕、呼吸道感染或吸入性肺炎、消化道疾病(直腸癌、腸胃道疾病等)和心血管疾病(心肌梗塞、腦中風等)，口腔健康不良會使上述疾病發生的風險倍增。牙全會口腔衛生委員會顧問黃明裕強調，不只是口腔健康不良會帶來身體的疾病，口腔衰弱(功能不佳)也會影響進食及營養的攝取，進一步造成身體的衰弱，對長者的健康與生活影響甚鉅。

「口腔衰弱會增加身體衰弱、肌少症、失能及死亡的風險，因此重點在於預防口腔衰弱，當發現有口腔衰弱傾向，就需要盡早介入以免導致失能。」黃明裕指出，日本自2012年開始，在千葉縣柏市進行一項為期4年有關高齡長者口腔健康的前瞻性研究，經由簡訊通知，全市1.2萬名長者中有2,300多位自願加入成為研究對象。研究開始時，收集高齡長者的16項口腔狀況，2年後收集身體衰弱與肌少症情況，4年後看介護保險的使用情形與死亡紀錄。研究於2018年發表，發現有6項不佳的口腔狀況(自然牙數目、咬合力、構音能力PaTaKa、舌壓、主觀論述咀嚼困難、主觀論述吞嚥困難)與身體衰弱有顯著的關係，若6項中有3項便是口腔衰弱，若6項中有1至2項，則是瀕臨口腔衰弱。

目前大多數民眾已經知道高血壓、高血糖、高血脂對身體的危害，在日常生活中會有意



了解更多

教育訓練影片－
機構內口腔照護的一天



口腔清潔照護及
口腔功能維持課程



識地注意自己的血壓、血糖和血脂。黃明裕秉持相同的理念，向民眾推廣口腔健康對全身健康的重要性。初步以住宿型機構的住民為對象，提升住民口腔健康，預防衰弱及延緩失能。他強調「口腔健康的概念不是僅限於機構住民，而是要推廣至全民。讓全民都能注重口腔健康以保持身體健康」。

依住民自我照顧能力 提出不同口腔照護策略

住宿式機構住民包括身心障礙朋友、高齡長者及長期照顧者(如：護理之家、老人福利機構、



「113-114年度住宿式機構口腔照護工作教育訓練計畫」實際上課狀況。

長期照顧機構、身心障礙機構等），在口腔照護中「安全」是最基本首要的考量，口腔照護者在進行口腔照護工作前，必須了解住民的全身狀況，並針對住民在自我口腔照護的認知、行為和態度，找出介入的方法或給予協助。

培訓超過千位種子師資 傳遞正確觀念

為了強化第一線住宿式機構工作人員的口腔照護知能，2022 年衛福部已編製「機構口腔照護工作指引」，並依據住民自我照顧能力程度的不同，分為：能自我清潔、需部分協助、需完全協助等 3 類，分別提出不同的口腔照護策略，並自 2023 年起辦理「住宿式機構口腔照護工作教育訓練計畫」，由牙全會在全臺各地舉辦種子師資培訓課程，邀請牙醫師、地方政府衛生局及住宿式機構之機構管理者、負責人或督導、護理長參加訓練，牙全會口腔衛生委員會執行長郭文傑表示，透過計畫執行已培訓超過千位的種子師資，

希望種子師資能將正確的觀念與作法實踐於各個機構，教導機構的照顧服務員為住民提供正確的口腔清潔方式。

種子師資培訓課程的內容包含「口腔疾病認識與預防」、「口腔功能維持及訓練」、「口腔狀況評估與記錄、表格填寫與評估流程實作」等知識性及技巧性的實作練習，針對能自我清潔的住民，使用牙刷、牙膏、牙線或牙間刷來清潔牙齒，為延緩口腔老化，維持口腔機能提升，實施飯前暖身運動健口操；對於需要部分協助的住民，如口腔功能衰弱或不佳者，除了基本的口腔照護外，還需要強化口腔黏膜軟組織的清潔（如：口腔頰顎側黏膜、舌頭、牙齦組織等）；針對需要完全協助者，通常是因為中風、失智、腦神經組織病變等原因而使生活自理功能欠缺，其口腔功能無法維持、潔牙需全部協助，除了前述的口腔清潔照護外，還需強化口腔機能的維持與提升，如：熱毛巾敷臉、降低敏感暨臉部肌肉放鬆按摩等運動。



牙全會在全臺各地培訓住宿式機構口腔照護工作種子師資，希望種子師資能將正確的觀念及技巧傳授給機構內照顧服務員，維護住民的口腔健康。

郭文傑以自身經驗分享，到住宿式機構關懷住民的口腔健康，並不是每一位住民都願意配合，尤其口腔又是一個比較有侵入性的區域，常常會遇到住民牙關緊閉、不願意張嘴的情形，此時，牙醫師就需要透過一些互動方式，像是從握手撫摸、按摩（減敏感治療）開始，甚至用熱毛巾的敷臉，讓住民肌肉放鬆並感受到牙醫師的關懷與誠意，才有機會降低住民的戒心，願意配合口腔清潔或口腔治療工作。

多語線上課程 讓正確的口腔照護觀念落實

走訪各個機構，黃明裕和郭文傑都感受到，對住民而言，照顧服務員是他們最親近的人，也是最了解他的身體需求與狀況的人，因此希望透過種子師資培訓課程，將口腔照護的正確觀念與方法傳達給每一位照顧服務員，進而照顧好住民的口腔健康，為健康老化奠定基礎。

在照護的過程中，強調的不只是正確的口腔健康照護方法，「我們應該從被照顧者的角度，選擇對他們來說是好的、有幫助的方法」，因此在推行住宿式機構的口腔照護時，還是要有「住民」的需求與感受為出發點，讓住民願意接受清潔與照護。

因應現階段臺灣的住宿式機構聘用許多外籍移工為照顧者，牙全會提供中文、英語、印尼文和越南文的「機構口腔照護工作指引——線上課程」，讓多語言文化的照顧者都可以學習到正確的口腔照護知識，將住民的口腔照顧好，未來發生吸入性肺炎或因呼吸道感染導致需要就醫的風險降低，無論對機構或是對住民而言，都有其效益。



2025 年臺灣正式進入超高齡社會，每 5 位就有一位是 65 歲以上長者，估計需要長期照顧服務的民眾約有 90 萬人，郭文傑表示，希望透過「住宿式機構口腔照護工作教育訓練計畫」將正確的觀念與方式，從種子教師開始傳遞出去，不只是機構住民需要口腔照護，從 0 至 100 歲的臺灣民眾都需要注重自己的口腔健康，也希望正確的口腔照護觀念能夠真正落實在每個人的日常生活中。 MOHW



特別誌謝

中華民國牙醫師公會全國聯合會口腔衛生委員會
顧問 黃明裕

中華民國牙醫師公會全國聯合會口腔衛生委員會
執行長 郭文傑