

# 口腔清潔不馬虎， 爺爺奶奶好清新！

人物專訪

陳筱蓉

退休前（1974~2012年）負責奇美醫院全院腸造口及傷口照護，曾獲頒第一屆南丁格爾獎、第十九屆醫療奉獻獎，雖已退休，但對腸造口及傷口護理的重視與熱忱從未減減，至今仍兼職從事臨床照護。年近半百之際自覺知識不足，至高醫口腔衛生科學研究所進修，且對傷口照護與口腔護理志願堅定，更是在照護上發揮無窮的創意。



陳筱蓉 口述 / 潘宇珍 主訪 / 陳怡安 整理

在臺灣，老年人口日益上升，長照機構隨之如雨後春筍般越來越多。在長照機構中的老年人除了本身疾病，因長期無法自理也衍生出許多問題，口腔清潔不當就是其中一大課題。就讓我們請專精於長照領域及口腔護理多年的陳筱蓉護理師，為我們講解老年人口腔問題及清潔的小技巧。

## 為什麼老年人容易有口臭？

### 咀嚼機能退化

當人在咀嚼時，可幫助口腔分泌唾液，而唾液就是一個去除口臭的天然漱口水，但是老年人隨著年紀的增長，咀嚼機能漸漸退化，使得唾液分泌減少，導致口臭出現。加上照顧者常給予老年人不需太多咀嚼、咬合的流質食物，更使其加速咀嚼機能的退化，在此惡性循環下，口臭也一直揮之不去。

### 牙刷選擇不當

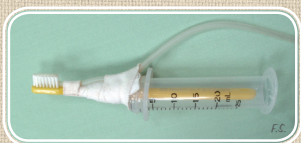
長照機構使用的牙刷常是成人牙刷，這是無法讓口腔達到真正清潔的關鍵之一。應使用兒童軟毛牙刷，因其寬度小，可深入後方牙齒達到確實清潔；若是喪失自理能力的老人，無法自己控制張口大小，必須他人協助，則應使用兒童軟毛牙刷清潔前排牙齒，再以更小的乳牙牙刷（寬度約1公分）清潔後排牙齒，才能達到真正的口腔清潔。

## 胖胖握把更好拿

老年人跟小孩子的手一樣，他們抓握的精細度較健康成年人差，因此選擇握把的柄要大，且有坡度，讓老年人更易拿取。市面上較少販賣粗握柄的牙刷，可將水管或20ml針筒裁剪適合的長短，套在原握柄上，不妨為家中的爺爺奶奶動手DIY吧！



套上水管的牙刷



套上針筒的牙刷

## 該怎麼刺激唾液分泌？

當老年人完全無法咀嚼，分泌極少唾液時，該如何協助他們分泌唾液呢？

### 觸摸按摩法

此方法先從外部開始，按摩者的食指於個案耳下輕輕按摩，依序由上往下，接著由手伸入口腔內部輕輕按摩，如下列步驟所示：

#### 外部觸摸按摩



1. 起始從個案耳下輕壓



2. 漸漸沿著下頷骨，由上往下直到下巴

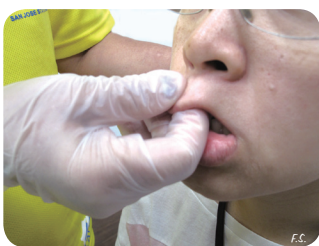


3. 於每個定點按摩10秒



4. 最後用手掌托住整個下巴，四指輕輕按摩頷下，即完成

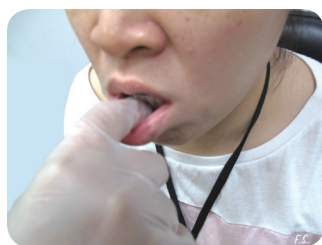
#### 內部觸摸按摩



1. 完成上述外部按摩後，按摩者戴上手套，將食指伸入個案口腔按摩前排牙齦，並用拇指和食指按摩個案上唇



2. 沿著口腔內側壁慢慢按摩，一直下巴處



3. 若個案口腔內有纖維化的傷口（如口腔癌的病患），必須特別小心，一手可於臉頰外側輕輕托住，有助纖維化傷口漸漸軟化



4. 同上述步驟，於另一側順著往上



5. 完成口腔內一圈的按摩

**小提醒~**

1. 當要移到下一個部位按摩時，記得手指完全放開，再到下個定點按摩。
2. 盡可能每天觸摸按摩，於飯前約半小時執行。
3. 按摩者須控制好力道，大約在25 mmHg。

### 酸性食物刺激唾液分泌

大家都知道酸性食物可刺激唾液分泌，在照顧長照老年人時，建議可用陳皮加開水，讓他們把陳皮水當開水飲用，有助於刺激唾液分泌喔！

## 爺爺奶奶會咬我怎麼辦？

臨床人員為老年人進行口腔清潔或上述的觸摸按摩法時，被咬傷應該是多少都有的經驗，當老年人想抗拒但身體已無法活動時，可能會在護理過程中直接以嘴咬住臨床人員。許多醫療院所或長照機構會製作簡易的「防咬器」，不但會傷害個案，亦能有效避免臨床人員被咬傷。

### 「防咬器」的製作

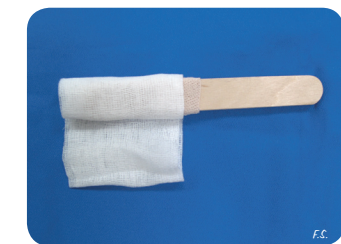


備品：壓舌板 X3、紗布、布膠

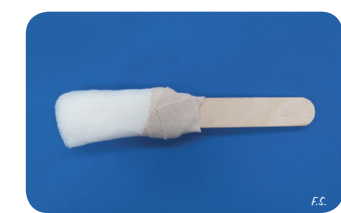
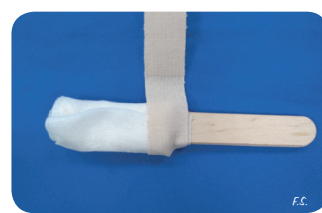
#### 製作步驟：



1. 將3支壓舌板用布膠黏在一起



2. 於壓舌板其中一端包上紗布



3. 包覆完整後，以布膠將紗布後端固定於壓舌板

4. 完成囉！

**小提醒~**

1. 至少使用3支以上的壓舌板，則厚度不夠，防咬的效果有限，壓舌板數量可依個案嘴巴大小個別增加。
2. 千萬不可使用紙膠，因容易脫落，而使個案誤食。

### 「防咬器」的使用



1. 以開水沾溼防咬器，水不滴為主



2. 先平放於個案口中，若個案口腔緊閉，可先用奶嘴沾少許糖水放在嘴唇讓個案吸（因為吸的動作會讓口腔打開），藉此防咬器可以由嘴側進入口腔內



3. 找到第三白齒後，將防咬器豎起



4. 確認個案已咬緊防咬器後，即可開始進行口腔清潔



5. 完成口腔清潔或按摩後，取下防咬器時，切記先將其放平再拿出

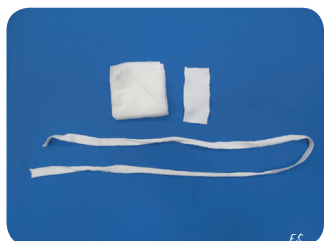
# 口腔清潔不馬虎， 爺爺奶奶好清新！ (續)

上接第二版

## 如何避免老年人自咬嘴唇？

很多老年人常常會咬到自己的嘴唇，最常見的原因為無法控制自己，加上很多老年人已無下排牙齒，當嘴巴閉攏時，上排牙齒自然頂到下嘴唇，導致咬傷自己。「嘴唇防咬器」可以避免這種情況發生，大家趕緊準備好材料跟著動手做做看！

### 「嘴唇防咬器」的製作

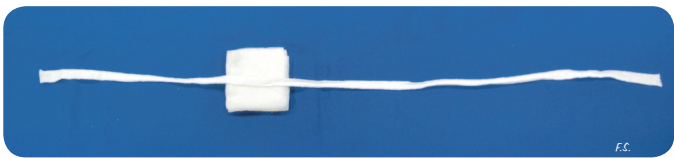


備品：五分帶、紗布、布膠

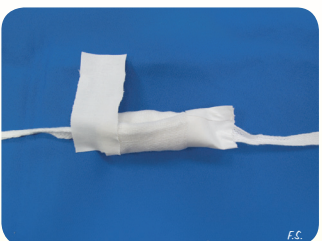
#### 製作步驟：



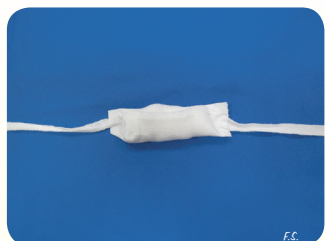
1. 測量五分帶所需長度：嘴唇一耳上一繞過後腦勺回到嘴唇一圈的長度



2. 將紗布放在五分帶全長約 1/3 處



3. 以布膠將紗布兩側黏在五分鐘帶上



4. 完成囉！

### 「嘴唇防咬器」的使用



1. 於個案嘴唇擦一層護唇膏後，將防咬器置於個案嘴唇



2. 五分帶繞過個案後腦勺，於頭側邊綁好固定



3. 用生理食鹽水或開水沾溼紗布

### 方法一

備品：jelly（千萬不可使用凡士林，因為不能食用）、棉棒（壓舌板包紗布亦可）、生理食鹽水



#### 清除步驟：



1. 將棉棒沾取適量 jelly



2. 棉棒在舌頭、口腔內壁等有偽膜處來回輕刮

### 方法二

必須注意，若個案口腔內有血塊、分泌物，或是意識不清無法張嘴時，不可用棉棒直接清除偽膜。方法二可讓偽膜及血塊軟化後，附在紗布上，達到清潔作用。



備品：jelly、打散紗布、棉棒、生理食鹽水

#### 清除步驟：



1. 將打散的紗布以生理食鹽水或開水沾溼不滴水



2. 紗布沾取適量 jelly 並搓揉



3. 將紗布輕輕塞進個案嘴巴，使其含住



4. 使用棉棒將紗布於口腔內來回清潔，用手抓住紗布角邊避免個案吞入

## 緊張躁動怎麼辦？

別說是臥床的老年人，一般成年人當有人於自己口腔進行護理時，一定也會感到緊張不安，甚至躁動。因此在進行口腔清潔前，可以利用簡單的「去敏感法」幫助老年人放鬆，增加配合度，順利進行口腔清潔。步驟如下：



1. 從遠端的手指開始，輕輕觸摸按壓 10 秒，按壓者須控制好力道，大約在 25 mmHg



2. 沿著手部往上輕輕觸摸按壓 10 秒，直至頸部



3. 於頸部前、後輕輕觸摸按壓 10 秒



4. 臉頰兩側輕輕觸摸按壓 10 秒



5. 最後於嘴唇上方、下巴輕輕按壓，即完成去敏感法

## 漱口水比水厲害？

市面上漱口水非常多種，但建議在照護長照老年人時，最好避免使用漱口水，因其成分大多有克羅希西定（Chlorhexidine），此成分在長期使用下，會造成黏膜色素沉著，亦會導致口乾。口腔清潔最好的夥伴就是生理食鹽水了，若家中無生理食鹽水，則可取 1,000 c.c. 開水 + 9 gw 食鹽，不但經濟實惠，材料取得又方便。而有些機構也會使用綠茶水，幫助去除口臭，但其實反而使口腔內、牙齒上產生茶垢，因此使用綠茶水後，一定要以清水進行再次清潔。

協助老年人刺激唾液分泌、口腔清潔並非只能由專業的護理人員執行，掌握以上的技巧，人人都能為家中的長者進行口腔清潔及按摩，只要讓老年人感到放鬆、安心，並在舒適的環境、恰當的工具下，利用正確的技巧，便能做到有效、確實的口腔清潔。

## 高齡照護 好書推薦



劉淑娟等著  
平裝  
16開  
NT\$500



盧美秀等著  
平裝  
18開  
NT\$450



林麗嬋等編著  
平裝  
16開  
NT\$600

## 如何清除「偽膜」？

許多長期臥床的老年人因為姿勢不對等因素，常出現張口呼吸，而導致口腔水分流失，口水減少且黏稠，若加上未確實做好口腔清潔，口水及髒汙就會漸漸卡在黏膜上，如同結痂，形成一層偽膜。依不同情況，清除偽膜有下列兩種方法：