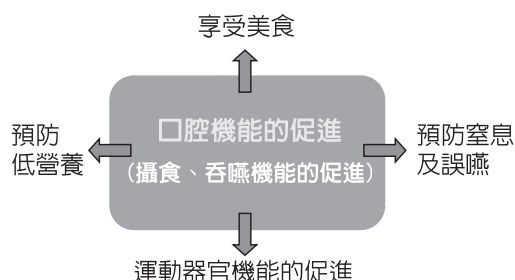


口腔照護新趨勢

口腔機能促進健口操



口腔的體操

深呼吸

- 把手放在腹部上，用鼻子吸氣讓腹部膨脹。
- 吐氣時，嘴巴嘟起來慢慢吐氣。
- 利用嘴巴嘟起來的這個動作，可以擴張支氣管，讓空氣在氣管內容易流通。
- 吐氣時你的腹部有縮進去的感覺嗎？
- 重點為，吸氣時短一點，吐氣時要拉長一點。



吸氣

1, 2, 3, 4, 5, 6

吐氣

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

口腔與牙齒是身體的「天下第一關」，其功能涵蓋咀嚼、發音、消化吞嚥及外貌。如果口腔機能不佳、牙齒咀嚼能力缺失，對身體健康的妨礙很大，疾病的痊癒能力與日常生活也受到限制。

這是一套借鏡日本，針對高齡者口腔機能促進的口腔體操。由臺北市大同區健康服務中心結合臺灣口腔衛生學會共同推動。希望大家能及早進行口腔保健，一口好牙活到老，預防低營養。

全身的伸展

1. 腰部的體操



- 上半身左右交互的扭動，讓全身放鬆。

2. 頸部的體操



- 重複著深呼吸的步驟，同時頸部向左向右運動。慢慢的～左，右，左，右



- 頸部慢慢的回轉，從左邊開始～1，2，3，4
回來之後再從右邊開始～5，6，7，8

全身的伸展

3. 肩膀的體操



- 頸部往上縮，肩膀往上抬，然後整個力量放鬆把肩膀放下來。想像像烏龜一樣把頸部縮在肩膀之間，然後放鬆力量。之後想像跟鶴一樣伸展頸部。重複這個步驟做4次

接著肩膀由前往後回轉繞圈。
1次，2次，3次，4次。



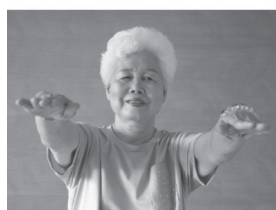
4. 背部肌肉的體操



- 兩手握住向上舉，左右移動，讓背部肌肉有伸展的感覺。
左~右~左~右~ 左~右~左~右~

全身已經有輕鬆
的感覺了嗎？

手指的體操



1. 手臂伸直並舉到與肩膀同高。手心向下，手指張開，用力向前向外伸展，像猜拳時出「布」的形狀。



2. 手指彎曲握住，擺出猜拳時「石頭」的形狀。



3. 「布」與「石頭」要儘可能快速的交替。

- 這個運動不只可以幫助加強練習拿筷子或牙刷等物品，也會有促進腦部區域血流量的效果，但要注意適度，不可太過勞累。

這個步驟是使用
手指來做的體操

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
一起來重複這個運動吧!



臉部的體操



1. 「石頭」的臉部表情。
臉部與嘴巴用力的閉起來。



2. 「剪刀」的臉部表情。
眼睛用力張開，嘴巴像章魚嘴一樣嘟起來。



3. 「布」的臉部表情。
眉毛向上舉，眼睛也用力張開，然後嘴巴張大，發出「哈」的聲音。

4. 咀嚼的練習：
嘴巴張大然後咬起來。
重複這個步驟，
喀吱~喀吱~喀吱~喀吱。

5. 再來一次
「石頭」「剪刀」「布」
咬下去!!
喀吱~喀吱~喀吱~喀吱。

臉頰的體操



● 臉頰先用力地脹大，然後再用力地縮進去~
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8。

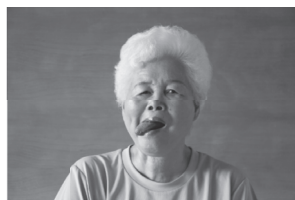


● 脹大~縮小~

舌頭的體操



1. (舌頭伸出來與縮進去)舌頭用力地往外伸出來，然後再儘量的往後面縮進去。
伸出來~縮進去~
伸出來~縮進去~



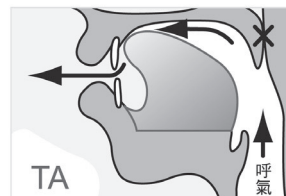
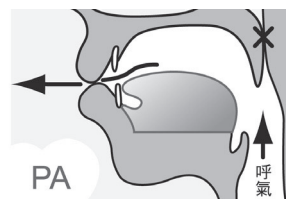
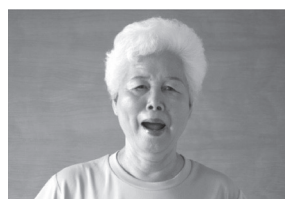
2. 用舌頭舔兩邊的嘴角。
左~右~左~右~
左~右~左~右~



3. 想像用舌頭往上舔鼻下部及往下舔下顎。
上~下~上~下~ 上~下~上~下~



發音的練習



● 張大嘴巴發出~~

PA~PA~PA~PA~
LA~LA~LA~LA~
PA~TA~KA~LA~

PA~PA~PA~PA~
LA~LA~LA~LA~
PA~TA~KA~RA~



唾液的按摩

如果自己無法執行可以請人協助幫忙。

1. 耳下腺的按摩



- 用食指到小指共4根手指輕按住臉頰，大約在上顎後牙的部分旋轉按摩。旋轉~旋轉~旋轉~旋轉~

2. 顎下腺的按摩



- 也是用4根手指輕按下顎骨內側柔軟的部分，從耳下方到顎骨下方部位，前後左右旋轉按摩。

3. 舌下腺的按摩



- 將兩手的大拇指合併，從下顎骨最前端處往後往上，就像要把舌頭抬起來一樣。慢慢的，往上抬~放鬆~往上抬~放鬆~

吞嚥的練習 也來練習一下咳嗽!



- 慢慢地呼吸，然後吞一口唾液!
再一次，吞一口唾液!



- 也來練習一下咳嗽!
把手放在腹部

深呼吸 最後再一次深呼吸



- 把手放在腹部上，鼻子吸氣~停~嘴嚶起來慢慢吐氣~吸氣~停~吐氣~。

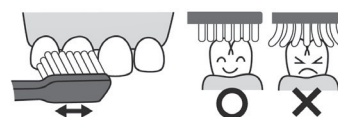
口腔衛生保健

貝氏刷牙法



- 牙刷與牙面成45~60度，涵蓋一點點牙齦，每次兩顆左右刷大約10次，主要是清潔牙齦溝。

- 要用輕微的力量、小範圍的移動來刷牙。



牙間刷

- 牙刷無法清潔到牙齒與牙齒之間的部分，用牙間刷是非常有效果的。
- 只使用牙刷，牙菌斑的去除率大約只有60%。如果合併使用牙間刷，牙菌斑的去除率可以高達95%。

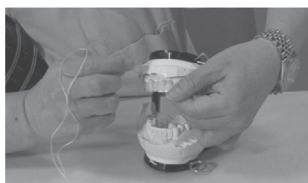
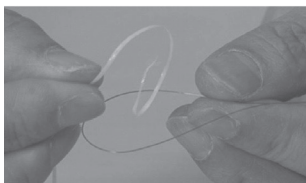


- 沾含氟牙膏，使用於牙齒與牙齦的隙縫中，在鄰接面上來回的刷動，可以幫助牙齒塗氟、殺菌、還達到按摩牙齦的效果。

老人假牙護理



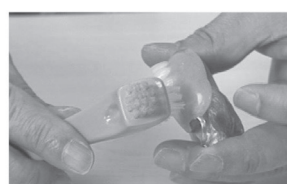
- 假牙可分為固定假牙和活動假牙。固定假牙護理方式和一般真牙清潔方式很類似。它需要牙刷、牙膏、牙線、還有牙間刷。



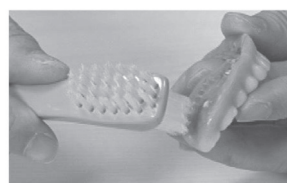
- 固定假牙(牙橋)的部份，要利用一個牙線穿引針，先把牙線穿進去，再用牙線來清潔牙橋。



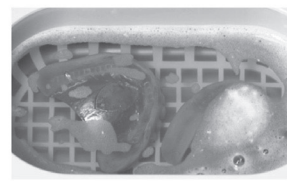
- 清潔全口活動假牙可以用假牙刷或是化學清潔藥片。
- 清洗部份活動假牙時，要特別注意勾子部份，一般牙刷較刷不到，可用單束毛牙刷來清洗。



- 假牙刷通常一頭是大的，一頭是小的，大頭刷外面，小頭刷內側，上下顎相同。配合假牙專用牙膏或洗碗精，不要使用一般的牙膏來刷洗。



- 也可使用清潔錠來清洗，先將清潔錠投入水裡，再將假牙放進去。可以讓清潔錠與振盪器一起使用，效果更好。



(資料來源/臺北市大同區健康服務中心 網站 www.dthc.taipei.gov.tw)