

健口操

~提升口腔健康來預防「衰退」~



姓名：

(男·女

歲)

何謂健口操？

健口操是針對口腔、頭頸部以及手部的運動，每天做健口操，可以幫助增加口腔肌肉的力量、促進唾液分泌，有效提升咀嚼力，改善咀嚼吞嚥功能，就有更多元的飲食選擇、也能有較好的營養吸收、提升整體健康。

何謂衰退？

衰退意指「肌力或活力低下的狀態」，身體的「衰退」會造成外出或與人接觸的機會減少、食量減少、認知功能下降的惡性循環，不過早期發現並採取適當的措施是可以改善衰退的。

何謂口腔衰退？

口腔衰退是指口腔機能下降的狀態，請利用口腔健康確認表掌握現況，早期發現口腔機能的些微衰退，藉由「健口操」提升口腔機能。

持續做「健口操」可以提升「口腔機能」
並且預防「身體衰退」



「口腔健康」確認表

若該項目的得分為0或5分，請執行該項目的健口操，
相信一定能改善口腔健康&預防衰退。

1. 「口腔與顏面」的健康度	開始	中途	最後
Q1.左右臉頰是否飽滿? 飽滿…10分 單邊飽滿…5分 不飽滿…0分			
Q2.是否曾在吃飯時食物掉出嘴巴? 不曾…10分 偶爾…5分 經常…0分			

2. 「咀嚼」健康度	開始	中途	最後
Q3.相較於半年前，食用堅硬食物是否有困難? 否…10分 不一定…5分 是…0分			
Q4.是否容易口渴? 否…10分 偶爾…5分 是…0分			
Q5.口腔乾度檢查(用壓舌板或湯匙觸碰口腔黏膜，是否會沾黏) 30秒以內…10分 60秒以內…5分 60秒以上…0分			
Q6.變色口香糖檢查(咀嚼口香糖1分鐘後判定顏色)? 深粉紅~粉紅色…10分 淡粉紅~綠色…5分 無變化…0分			

3. 「吞嚥」健康度	開始	中途	最後
Q7.是否曾經因為喝茶或湯而噎到? 否…10分 偶爾…5分			
Q8.在30秒內可以吞幾次口水? <small>註1)</small> 3次以上…10分 1~2次…5分 無法吞口水…0分 <small>註1) 請先吞一口水再開始</small>			

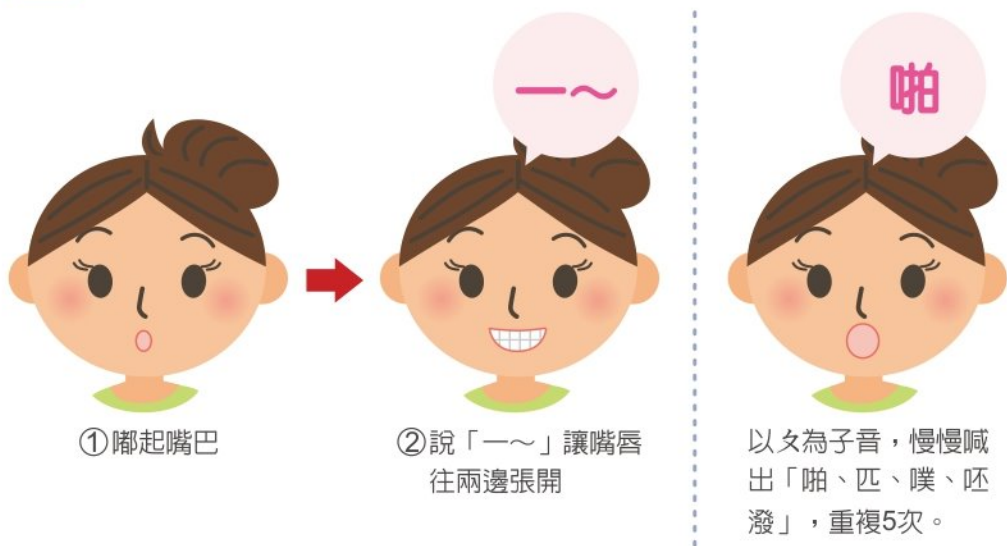
4. 「口腔」清潔度	開始	中途	最後
Q9.請問每天清潔口腔幾次? 3次以上…10分 2次…5分 1次或偶爾…0分			
Q10.請問有清潔舌頭嗎? 有…10分 偶爾…5分 沒有…0分			

打造健康的「口腔與顏面」！

效果

提升嘴唇與臉頰的肌力，
可以幫助「清晰的發音」與改善「吃飯時食物掉出嘴巴」狀況。

1 以嘴唇為主的口腔運動



2 嘴唇與臉頰的運動

① 在口中含10~20ml（1大匙）的水。

② 上下左右漱口，持續20~30秒。

※若沒有水或是容易噁到的話，
可以用空氣漱口。



小提醒

說話、唱歌或演奏會用到嘴巴的樂器（笛子或口琴等）
也能提升臉頰與嘴巴周圍的肌力。

利用「咀嚼」促進健康！

效果

咀嚼可以幫助分泌更多唾液，讓人可以安全地享用美食。

1 用兩邊的牙齒充分咀嚼食物

※若難以咀嚼，請洽詢牙醫！

充分咀嚼 8大重點

1. 每一口食物咀嚼30次
2. 等想要吞下食物時再咀嚼10次
3. 咀嚼到食物沒有形狀再吞嚥
4. 不要跟飲料一起吞嚥
5. 等吞嚥完畢再吃下一口食物
6. 減少每一口食物的份量
7. 每吃完一口食物就把筷子放下
8. 選擇需要咀嚼的食物

※石井拓男、武井貴子等人：咀嚼與肥胖相關性研究，厚勞科研（2008－循環器官等－002）

2 按摩幫助唾液分泌



用手指按住耳下，像是畫圓一樣轉動。

3 舌頭訓練(強化舌肌)重複5次，早晚各1遍



舌頭平平向前伸出，維持10秒
再將舌頭向後捲起，維持10秒

將舌頭往右擺，停10秒
再往左擺，停10秒

讓舌頭
上下擺動。

小提醒

養成每口食物咀嚼30次以上的習慣，把食物咬成泥狀再吞下，能避免因噎住而窒息的可能

增強「吞嚥能力」！

效果

增加與吞嚥動作相關的肌肉力量，可以幫助改善「噎到」等症狀。

1 在進食前的準備運動（增強吞嚥能力！）



口腔輪替運動

~進食吞嚥機能的評估與訓練~

【啪】

評估口唇的動作



【踏】

評估舌頭前方的動作



【喀】

評估舌頭後方的動作



2 吐舌頭吞嚥運動



稍微吐出舌頭，維持這個動作閉上嘴吞口水。

3 額頭運動

- ① 將指尖朝上，用手掌抵住額頭。
- ② 一邊數到5，一邊往肚臍看。



※ 脖子酸痛或有高血壓者請避免嘗試此運動。

小提醒

用餐的姿勢應為坐滿椅子，打直背脊再進食，吃飯時採取容易進食的動作。

提升「口腔清潔度」！

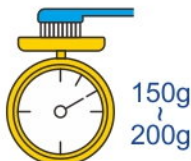
效果

維持口腔清潔不僅能預防蛀牙、牙周病、口臭等口腔問題，還能幫助預防吸入性肺炎。

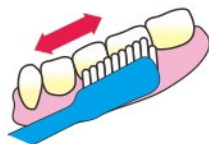
1 刷牙基本事項



① 牙刷刷毛以45度接觸牙肉

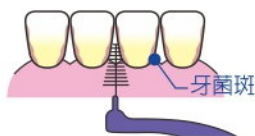


② 用輕微力道刷牙



③ 小幅度刷牙

2 使用牙間刷



① 齒縫



② 牙橋下

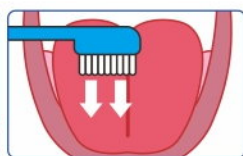


③ 缺牙的地方

3 就算沒有牙齒也要注意口腔清潔！



「光是漱口」
無法清潔口腔。



就算沒有牙齒也要用「超軟毛牙刷」
清潔牙齦、舌頭與上顎

4 就算沒有牙齒也要注意口腔清潔！

① 不可用牙膏刷洗假牙，
不可用熱水浸泡假牙。

② 每天使用「假牙清潔錠」



③ 再次用牙刷清潔。

請進行衰退自我檢查!

●●在衰退檢查中勾選3個以上的狀況就代表有衰退的可能!

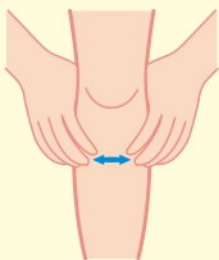
- 體重在6個月以內減少了2~3kg
- 在近2週內莫名地感到疲憊
- 想不起5分鐘前的事情
- 走路速度變得比以前還慢
- 沒有每週運動1次(健行等運動)

(簡易衰退指標, 日本老年醫學會, 2016)

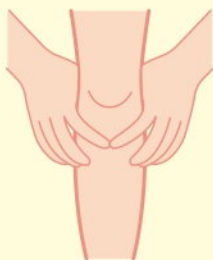
●●在指圈測試中, 符合③就代表有衰退的可能!

(衰退的簡易評估法)

用左右手的拇指與食指圍成圈, 包住自己小腿肚最粗的部分, 利用指圈的狀態評估。



①包不住



②剛好包住



③出現空隙

<日本參考資料>

- 厚生勞動省：照護預防手冊修訂版（2012年3月）
- 菊谷武監修：配合高齡者身體機能低下進行的口腔機能提升訓練，日總研出版，2007
- 武井典子、藤本篤士等人，高齡者的口腔機能評估與管理系統化相關研究，第1報 有自我行為能力者的綜合檢查方法、改善方法、效果的評估，老年牙科醫學 23:384・396, 2009
- 日本攝食吞嚥復健學會醫療研討委員會：訓練法彙整（2014版），日本攝食吞嚥復健會誌 18:55:89, 2014

編修 高雄醫學大學口腔衛生學系

高雄醫學大學口腔衛生學系

地址 高雄市三民區十全一路100號

TEL. 07-3121101

網站 <https://dhygiene.kmu.edu.tw/>