



細嚼慢嚥，呷百二

老年人的吞嚥問題相當普遍，而且很容易引起併發症，若能及早預防更能維護長者及其家人的生活品質。

一、吞嚥困難進食注意事項

1. 吃飯時及飯後要保持坐姿或床頭搖高。
2. 進食時勿講話、看電視，避免分心。
3. 注意食物質地，挑選易咀嚼的食物。
4. 避免同時餵食固體食物及液體至口中。
5. 應小口小口進食，放慢進食速度。
6. 要確定已吞乾淨，再吃下一口食物。
7. 吞嚥過程中若噎到應立即停止進餐或尋求醫護人員幫助。

★若有因老化、移除氣管內管或鼻胃管後造成吞嚥困難症狀，建議您尋求醫師及語言治療師幫忙作進一步諮詢與檢查★

二、簡易吞嚥練習



舌頭伸長推到底 5 秒



舌頭左右移動共 5 次



大口嚼嚼用力吞

參考文獻:1.施至遠、陳人豪(2005)·老年人吞嚥障礙之評估與處置·長期照護雜誌, 12(4), 337-346。

2.衛生福利部國民健康署(2017, 12月22日)·吞嚥沒問題營養有保障長者「吃得下」身心快活·取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=8068>。



吞嚥健康操完整版

本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】