長期臥床者口腔清潔護理指導

一、 長期臥床者口腔清潔的重要性及常見問題：

長期臥床者因活動量及水分攝取減少，或受到疾病、藥物影響，容易出現口乾及口腔清潔不佳等問題。若未適當清潔，可能產生以下情形：

1. 牙菌斑及牙結石堆積容易引起牙齦紅腫、出血及牙周疾病。
2. 食物殘渣及細菌堆積於舌頭與口腔內，容易形成舌苔及產生異味。
3. 假牙清潔不佳，容易堆積食物殘渣及牙菌斑，增加口腔發炎與念珠菌感染的風險。
4. 吞嚥功能不佳時，含有細菌的口水或口腔分泌物可能誤入呼吸道，增加吸入性肺炎的風險。

二、 口腔清潔要準備哪些用物？



三、 正確口腔清潔步驟及頻率：

原則上每天至少進行 2 次口腔清潔，例如餐後及睡前。實際次數可依病人的進食、口乾、口腔狀況及醫療人員評估調整。

1. 做好準備：洗淨雙手並戴上手套，向臥床者說明口腔清潔的目的及方式。
2. 協助採適當姿勢：能坐起者協助坐起；臥床且無法自行吐水或有吸入風險者，依病況採坐直或側臥姿勢，避免完全平躺進行口腔清潔。
3. 先觀察口腔：觀察嘴唇、牙齒、牙齦、舌頭及口腔黏膜，注意有無口乾、紅腫、出血、潰瘍、白斑、疼痛、異味或牙齒鬆動。
4. 清潔牙齒及牙齦：使用軟毛牙刷及適量牙膏，輕柔刷洗牙齒內側、外側及咬合面，並清潔牙齦邊緣。住院病人口腔照護程序建議刷牙約 2 分鐘。
5. 清潔舌頭及口腔：輕柔刷洗舌頭；並依需要清潔牙齦、上顎及兩側頰黏膜。若刷洗口腔軟組織會疼痛，可使用乾淨的濕紗布輕柔擦拭。
6. 清除口腔內殘留物：能安全漱口及吐水者，可協助漱口。無法吐水或有嗆咳、吸入風險者，應使用適合的方式清除牙膏、唾液及口腔分泌物，必要時依專業人員評估使用抽吸設備。
7. 保持口腔濕潤：口乾者可依需要使用口腔保濕產品，嘴唇乾燥可使用適當護唇產品。
8. 清潔假牙活動假牙應取下清潔。以假牙刷或軟毛牙刷搭配溫水清潔，不要使用一般牙膏刷假牙，以免刮傷假牙表面；夜間原則上取下並依假牙清潔產品說明浸泡。



四、 執行口腔清潔時應該注意的事項：

1. 常見錯誤有哪些?



2. 怎麼做才正確?



五、 如何長期維持口腔健康？

1. 每天持續做好口腔清潔，即使病人無法自行刷牙，也應由家屬或照顧者協助。
2. 定期觀察口腔狀況，清潔時應同時檢查口腔及假牙。若發現牙齦持續出血、口腔潰瘍、白斑、疼痛、牙齒鬆動或假牙造成傷口等異常，應告知醫療人員，必要時接受牙科評估。

參考資料

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2024a, March 27). *Oral health in healthcare settings to prevent pneumonia toolkit*. https://www.cdc.gov/healthcare-associated-infections/hcp/prevention-healthcare/oral-health-pneumonia-toolkit.html
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2024b, May 15). *Oral health tips for adults*. https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/oral-health-tips-for-adults.html

3. Marusiak, M. J., Paulden, M., & Ohinmaa, A. (2023). Professional oral health care prevents mouth-lung infection in long-term care homes: A systematic review. *Canadian Journal of Dental Hygiene, 57*(3), 180–190.
4. Weening-Verbree, L. F., Douma, A., van der Schans, C. P., Huisman-de Waal, G. J., Schuller, A. A., Zuidema, S. U., Krijnen, W. P., & Hobbelen, J. S. M. (2025). Oral health care in older people in long-term care facilities: An updated systematic review and meta-analyses of implementation strategies. *International Journal of Nursing Studies Advances, 8*, Article 100289. https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100289