

食得安心 - 吞嚥及餵食技巧工作坊

言語治療師
劉希彥先生

流程

- ▶ 正常吞嚥過程
- ▶ 吞嚥困難
- ▶ 餵食技巧
- ▶ 食物處理
- ▶ 改善吞嚥的練習

正常吞嚥過程

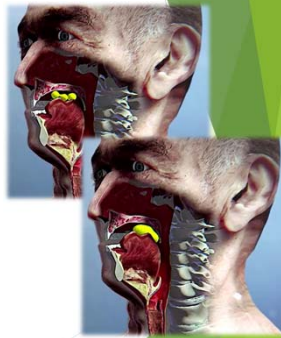
- ▶ 4 大步驟
 - ▶ 口腔預備階段
 - ▶ 口腔階段
 - ▶ 咽腔階段
 - ▶ 食道階段

正常的吞嚥過程



啟音堂言語治療及復康訓練中心 START Centre Ltd. All rights reserved.

正常吞嚥過程



正常吞嚥過程

- ▶ 咽腔階段
 - ▶ 吞嚥反射 (自動產生)
 - ▶ 咽部肌肉收緊
 - ▶ 喉嚨上升
 - ▶ 會厭蓋著氣管
 - ▶ 食物進入食道



正常吞嚥過程

▶ 食道階段

- ▶ 食糧由**食道**蠕動至胃部進行消化



吞嚥困難的徵狀 (1)

- ▶ 咀嚼時食物漏出
- ▶ 過長咀嚼時間
- ▶ 咀嚼未能有效地把食物咬碎



吞嚥困難的徵狀 (2)

- ▶ 吞嚥時/之後的**咳嗽**
- ▶ 一口食物需要**多次吞嚥**
- ▶ 吞嚥後**聲音**變得混濁
- ▶ 吞嚥後口腔內仍有**殘渣**
- ▶ 吞嚥後覺得**咽喉**有食物黏著

吞嚥困難 - 「落錯格」



吞嚥困難 - 「隱性落錯格」



吞嚥困難可引起之併發問題

- ▶ 缺水
- ▶ 營養不足
- ▶ 體重下降
- ▶ 斷續發低燒
- ▶ 吸入性肺炎

嚴重者可引致死亡!!!!



餵食技巧

- ▶ 在個案較強的方向餵食
- ▶ 坐姿要端正
- ▶ 餐具要恰當
- ▶ 速度要減慢
- ▶ 環境要安靜



圖片來源: <https://www.youtube.com/watch?v=G-xrmVB0dFQ>



餵食技巧

- ▶ 將食物置於下唇刺激張咀
- ▶ 用匙輕壓舌頭一下
- ▶ 將食物送到舌頭後方
- ▶ 可嘗試用冰匙刺激吞嚥

食物選擇

餐類	組合	食物大小	咀嚼	吞嚥
正餐	正飯 正餸		✓	✓
碎餐	正飯 碎餸		×	✓
免治餐	軟飯/糊飯 免治餸		✓/×	×

食物煮熟後的處理 - 不同餐類

- ▶ 常吃的碎粒食物



食物煮熟後的處理 - 不同餐類

- ▶ 常吃的免治食物



食物煮熟後的處理 - 不同餐類

▶ 常吃的糊狀食物



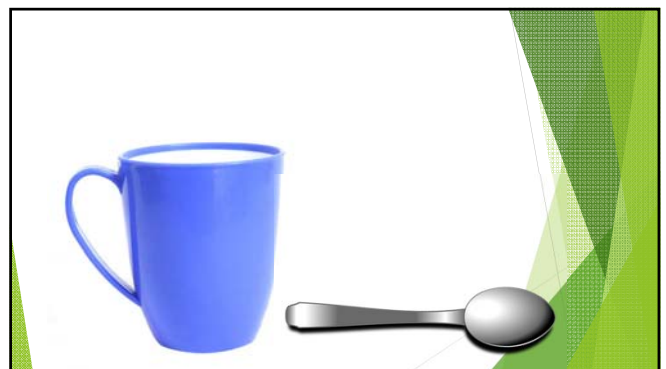
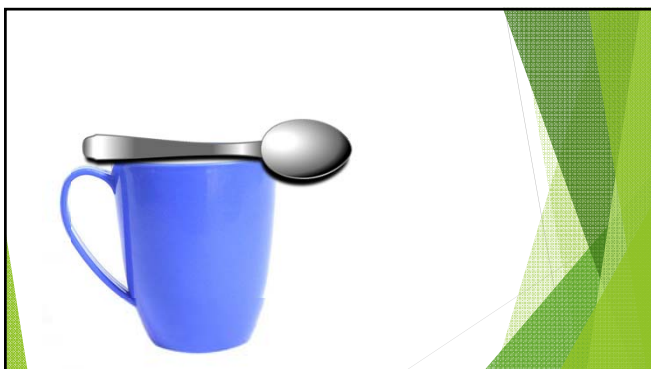
凝固粉

- ▶ 減慢液體流動
- ▶ 較多時間蓋上氣管
- ▶ 減低「落錯格」機會



凝固粉種類

	布甸狀	啫喱狀
主要成份	澱粉	黃原膠
「變杰」速度	迅速	要等一分鐘
穩定性較低	較低	較高
使用方式	先落水，後落粉	先落粉，後落水
價錢	較便宜	較昂貴
注意	遇口水會變稀	有機會出現敏感或腹瀉



改善吞嚥的練習

- ▶ 針對不同個案的需要而製定
- ▶ 主動肌肉練習
- ▶ 被動感知練習
- ▶ 如有疑問，請資訊言語治療師

口肌運動 – 舌頭練習

👄 舌頭練習 向前伸出舌頭

- ▶ 主要訓練舌頭的移動幅度
- ▶ 進階的鬥力練習可訓練舌頭的力度



口肌運動 – 吞嚥練習

- ▶ 1) 伸出舌頭至口唇位置
- ▶ 2) 用牙齒輕輕咬住舌頭
- ▶ 3) 用力舌口水
- ▶ 4) 重覆 5-10次

口肌運動 – 吞嚥練習

