



# 好刷牙照護組

居家口腔清潔抽吸球與衛教指導影片

An Oral Cleaning Kit and Instruction Video for Caregivers

■ 文 | 賴至妍、宋美惠、楊秀花 花蓮慈濟醫院社區健康中心護理師

回顧 2011 年花蓮慈院的居家護理情形，結果發現居家護理的病人再次住院的原因最主要是肺炎。而研究指出，若口腔衛生習慣差且未定期做口腔衛生檢查，老人容易發生肺炎 (High, 2005)。而且長期照顧的病人如果沒有獲得合適的口腔照護，可能全身健康都受影響，增加照顧的困難度 (郭，2003)。

另有文獻研究指出，居家長期照護的患者在 65 歲以上者佔八成以上，且多數生活依賴程度高 (陳、陳、蔡、沈、周、翁，2008)，需由家屬協助其口腔清潔。

而長期照護病人的口腔常見問題包括：口腔疼痛不適、舌苔、口腔乾燥、牙結石、蛀牙、牙齒脫落及口臭等。居家護理師的實務經驗發現，許多居家個案的照顧者缺乏口腔照護的認知及技能，也因此臥床病人的口腔狀況的確不理想。

因此大家一起發想要如何改善這樣的狀況，經過討論後，決定製作一套「居家口腔照護指導光碟」，方便照顧者在家隨時可以重覆觀看，以減少在口腔照護上的困難，光碟影片內容包含口腔照護用具之選擇、協助臥床病人執行口腔照護之示範及說明等。

除此之外，與照顧者討論的過程中，他們表示因病人不會漱口，沒有抽吸工具，擔心刷洗泡沫無法抽出會嗆到，所以不敢協助刷洗牙齒，僅以棉棒擦拭，故我們以現有材料改良、重組成可於居家使用的簡易抽吸工具，可將口腔刷洗後的泡沫抽出，再以口腔棉棒沾取少量清水清潔，即可有效清潔牙齒。以此抽吸球搭配護理師的說明及衛教光碟的使用，相信可促進照顧者口腔照護的執行，使長期照顧病人保有健康的口腔，減少併發症的發生。

## 參考資料：

High, K. (2005). Pneumonia in older adults. *Postgraduate Medicine*, 118(4), 1-10.

郭美瑛(2003)·長期照護機構老人口腔照護與生活品質相關性探討·未發表之碩士論文，臺北：國立臺北護理學院護理研究所。

陳貞吟、陳楚杰、蔡明足、沈玉卿、周歆凱、翁林仲(2008)·影響居家長期照護病患主要照顧者生活品質因素之研究·*長期照顧雜誌*，12(3)，267-283。

## ◆居家口腔照護指導光碟

材料、工具：DVD 光碟與播放器

目標：

適用於居家臥床個案之口腔護理技術指導工具

影片內容：

牙刷、吸球、清水、杯子、張口棒、彎盆、護脣膏

創作過程：

1. 整合文獻查證與居家實務經驗，制定口腔照護技術流程。
2. 撰寫拍攝腳本，尋求拍攝用具資源及電腦剪接軟體，並規劃拍攝人員、時間、地點及用物之準備。攝影完畢之後小組成員以電腦軟體剪輯完成約 6.5 分鐘的影片。
3. 小組研發的抽吸球使用方法亦於影片中。



家屬觀看花蓮慈院社區健康中心自製的口腔照護指導影片。

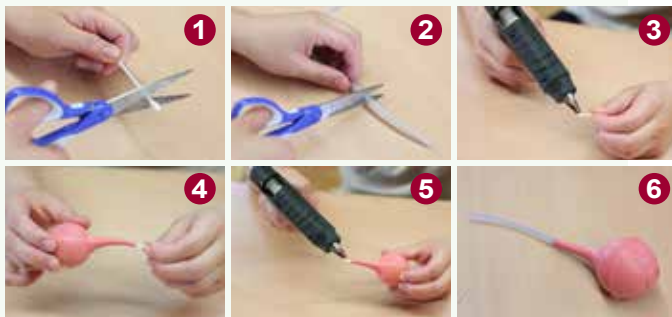
居家護理師輔導家屬使用改良抽吸球為病人清潔口腔。

## ◆潔牙抽吸球

材料：熱熔膠、橡膠鼻胃管、棉花棒、吸球 工具：熱熔槍、剪刀

製作程序：

1. 剪下棉花棒中間沒有棉花的管子約 1 公分
2. 將鼻胃管剪下 5 公分
3. 將棉花棒的管子一端黏上熱熔膠
4. 將沾有熱熔膠的管子插入抽吸球的洞口
5. 再將棉花棒管的另一端沾黏上熱熔膠
6. 將鼻胃管插入沾有熱熔膠的棉花棒抽吸球中，即完成



## ◆效果：

照顧者：

藉由口腔照護光碟播放衛教，方便照顧者隨時可重覆觀看，作為技術執行之指引。

病人：

照顧者對口腔照護之認知提升後，可正確執行口腔護理技術。且有護理師的新式抽吸球，不用擔心病人潔牙後嗆到，大大改善病人的口腔衛生，有助於生活品質提升且可減少肺炎的產生。☺