

口 腔  
動 動



## 口腔動動



## 為什麼要口腔動動？

- 預防牙周病
- 幫助唾液分泌
- 刺激味覺促進食慾
- 預防吸入性肺炎
- 促進頭部肌肉活動

俗話說「看病難，看牙病更難！」口腔動動引進日本的健口體操，持之以恆的練習，能降低掉牙機率，幫助您提升口腔機能，增進飲食能力。

- P.2 「8020」口腔保健運動
- P.4 口腔的機能
- P.5 健不健康？看牙齒就知道！
- P.6 咀嚼的步驟
- P.7 咀嚼時，口腔做了什麼？
- P.8 健口體操
- P.16 趣味繞口令





根國民健康局在西元2012年的統計，台灣65歲以上老人全口無牙的比率是26.1%，比美國的20.5%、新加坡的21%高出許多！

老化程度居世界之冠的日本，深知健全的口腔機能對於老年生活的重要性，政府於1978年開始推廣口腔保健運動，其後陸續推動「8020運動」、「6024運動」，目標分別為**80歲長者保存至少20顆能正常咀嚼的牙齒**，而60歲長者則保存至少24顆，以維持最基本的口腔機能與生活品質。

根據日本厚生勞動省調查，推行8020運動至今，80歲以上長者擁有20顆牙齒的

比率，已從7%上升到28.9%！日本的成功亦獲得世界衛生組織認同，並於2010年開始提倡6024運動。

鑒於此，揚生基金會特別推廣口腔保健運動，期望大家皆能提高口腔機能，達到6024與8020，有足夠的牙齒，過著健康美好的銀髮生活！

80歲長者保存至少  
20顆能正常咀嚼的牙齒





- **維持生命**：飲食、呼吸。
- **溝通交際**：談話、歡笑、唱歌、親吻。
- **活化大腦**：牙齒咬合動作可以刺激、活化大腦海馬迴，幫助記憶、預防失智。
- **使出力氣**：咬牙的動作可以幫助施力，所以運動員比賽時常常「咬緊牙關」。
- **保持平衡**：牙齒的咬合動作，是調控全身平衡的樞紐，可以幫助身體保持平衡，避免跌倒。



因為牙齒問題而無法進食時，人們會開始調整飲食與動作，以迎合口腔狀態，如減少咀嚼次數，或喜愛軟質食物導致的偏食等，這將造成：

- 平衡能力失調，走路容易跌倒！
- 營養攝取不足，導致體力不足、運動量減少！
- 疏忽口腔清潔，牙周病罹患率提高！
- 吞嚥能力降低，容易噎到引發食物進入氣管，導致吸入性肺炎（2012年台灣第四大死因）！
- 大腦刺激減少，牙不好的老人，罹患失智症的風險高達65%！

# 咀嚼的步驟

請記得細嚼慢嚥，仔細品嚐食物的滋味。

開始吃



咬斷



嚼碎

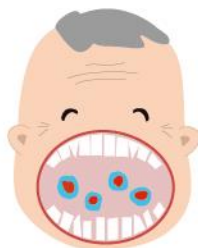


咀嚼的步驟

進入食道



變成食團



與口水混合





## 步驟3：按摩耳下腺

益處：改善口渴和吞嚥困難。



摸到上排後面牙齒後，  
由後往前迴轉10次。

## 步驟2：按摩顎下腺

益處：改善口渴和吞嚥困難。



拇指按壓下巴內側柔軟處，由內往外按壓5次。

## 步驟3：按摩舌下腺

益處：改善口渴和吞嚥困難。



雙手拇指放下巴正  
下方，按壓10次。

## 步驟4：臉頰運動(一回)

益處：提升咀嚼功能以及避免食物掉落。

開始



左邊鼓起



右邊鼓起



拍打



雙邊鼓起

## 步驟5：舌頭運動(一回)

益處：提升咀嚼功能。

開始



前面上下



左右邊



彈舌

答答...

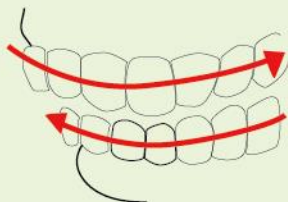


一圈

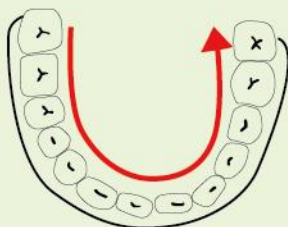
## 步驟6：舌頭運動(一回)

益處：提升咀嚼功能

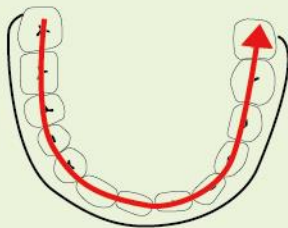
用舌頭當牙刷，每顆牙齒都要刷到。



外側刷一次



內側刷一次



平面刷一次

# 步驟7：啲踏卡啦(一回)

開始

發音練習



啲 X5次

提升嘴唇  
閉緊功能



踏 X5次

提升咀嚼咬  
碎食物功能



啦 X5次

提升舌頭聚  
集食物功能



卡 X5次

提升吞嚥  
食物功能

來了八十八個八哥要在  
八老爺的八十八棵芭蕉  
樹下住，八老爺拔了八  
十八棵芭蕉樹，不讓八  
十八個八哥在八老爺的  
八十八棵芭蕉樹下住。







天上有個日頭，  
地下有塊石頭，  
嘴裡有個舌頭，  
手上有五個手指頭。  
不管是天上的熱日頭，  
地下的硬石頭，  
嘴裡的軟舌頭，  
手上的手指頭，  
還是熱日頭，硬石頭，  
軟舌頭，手指頭，  
反正都是練舌頭。



健康飲食

+



適量運動

+



良好習慣

+



人際關係

=



強化自癒力



財團法人  
揚生慈善基金會

Email: [ysfoundation@ysfoundation.org.tw](mailto:ysfoundation@ysfoundation.org.tw)

Web: [www.ysfoundation.org.tw](http://www.ysfoundation.org.tw)