

北醫大國際高齡口腔照護 AR/VR 工作坊，呼籲民眾重視口腔衰老預防之道

臺北醫學大學口腔醫學院與日本廣島大學口腔保健疫學科，於 2021 年 10 月 17 日共同舉辦「國際高齡口腔照護 AR/VR 工作坊」，藉此呼籲民眾重視口腔衰老預防之議題。民眾如果經常感到口渴、飲食容易噎到，這可能是口腔衰弱的徵兆，這也是長者普遍面臨的疾病，若是輕忽可能引發嚴重的吸入性肺炎等併發症，甚至導致死亡。

根據國健署統計，臺灣 65 歲長者，平均每 10 人就有 1 人患有輕度以上吞嚥障礙，北醫大口腔衛生學系周幸華主任指出，隨著年齡增長，口腔肌肉群及吞嚥肌肉群也會衰老，一般平均 40 歲以後會開始退化；而口腔弱化的徵兆，通常是容易被忽略的小狀況，如：經常感到口渴，飲食容易噎到、噎到，用餐時飯菜掉滿桌，口臭變嚴重，甚至口齒不清等。民眾通常會以為是一時不小心，殊不知可能是口腔弱化的徵兆，而美、日等國對於口腔衰老的預防及照護機制相較於臺灣成熟許多，值得借鏡。



17 日舉辦的國際高齡口腔照護 AR/VR 工作坊，當天上午邀請到內藤真理子教授主講口腔衰老症的症狀與日本的預防介入措施，並由資深齒科衛生師大津朱里分享日本口腔健康照護的方法與實務操作；本校口腔醫學院則透過完整的擴增實境（Augmented Reality, AR）及虛擬實境（Virtual Reality, VR）教室，模擬訓練照顧者為長者進行口腔照護並為口腔清潔技術評分。

【圖：日本廣島大學口腔保健疫學科內藤真理子教授（左圖）及資深齒科衛生師大津朱里（右圖）】

【圖：日本廣島大學口腔保健疫學科內藤真理子教授（左圖）及資深齒科衛生師大津朱里（右圖）】

根據國外研究指出，高齡者的吞嚥障礙比例，在居家社區達 10%，一般醫院達 12~20%，而在護理之家等長照機構更高達 5 成的長者都有吞嚥困難等問題，事實上，這些問題皆可透過及早治療避免。鄭信忠院長指出，本校口腔醫學院建置全臺最完整的 AR 及 VR 教室，並在工作坊當日示範，如何透過 AR 及 VR 訓練學員照護民眾的口腔衛生，包括刷



牙、擺位以及避免噎咳等技能。【右圖：口腔醫學院鄭信忠院長親自示範口腔醫學院 VR 教室如和訓練口腔清潔技巧】



本校口衛系劉如芳助理教授強調，民眾的牙齒脫落、牙周病、齲齒、吞嚥肌失能等問題都與口腔衰弱症相關，可能因此引發營養不良、吸入性肺炎等併發症，而肺炎已常年名列國人 10 大死因，其中吸入性肺炎更是常見病因，民眾在飲食時噎到，口咽分泌物流到氣管，導致病菌侵犯肺部進而引發肺炎也不少見，但事實上，只要避免口腔衰弱症就可大幅降低風險。【左圖：口腔衛生學系劉

如芳助理教授】

周幸華主任表示，缺乏照護的口腔會有口臭、舌苔厚等情形，許多民眾還有唾液分泌很少的問題，牙齒所剩無幾還無法使用，但事實上，這些都可透過及早且良好的口腔照護來避免。北醫大口腔醫學院鄭信忠院長強調，要恢復口腔機能，必須進行口肌肉、咳嗽、吞嚥及發聲訓練，而治療口腔的成本，除了動輒數十萬元的假牙、牙套，另外還有口腔潤溼、清潔等醫材都不便宜，因此也呼籲民眾，口腔有問題要及早就醫，且保持良好的口腔衛生習慣非常重要。【右圖：口腔衛生學系周幸華主任】



(文/口腔醫學院·秘書處)