

能吃就是福

巴金森病患者的口腔保健



健康的口腔有助於充分咀嚼、吞嚥，若口咽部有問題或牙齒不好，只能挑軟質食物，無法享受美食；若影響說話的清晰，則妨礙與他人的溝通和社交，這些都影響了病患的生活品質。

編譯整理／江復正

巴金森症患者常見的口腔問題

隨著病情進展，某些巴金森病患者可能會有口腔方面的困擾。例如，病情加劇時，由於頭頸部和手部與進食有關的肌肉僵硬，導致進食速度緩慢；飲食的嗅覺、味覺也有所改變；吞嚥困難，更是疾病後期容易發生的症狀；若無法適當咀嚼食物，也會出現消化不良的問題。因此，病友的口腔保健與症狀因應，也是病友及照顧者需要專注的課題。

巴金森病因為症狀或用藥副作用可能導致的口腔問題如下：

口乾症

唾液具有分解消化食物的澱粉酶，可幫助人們品嚐食物、進行一些初步的分解，也具有潤滑食物、幫助吞嚥的作用，此外，也有殺菌作用，因此，唾液對口腔健康非常重要。

某些治療巴金森病的藥物可能有減少口中唾液分泌的副作用，唾液不足就會出現口乾的現象，也會增加甜食對牙齒的損傷，因而增加齲齒和牙周病的風險；對於戴假牙的人，更會讓假牙容易鬆脫。

病友若發現有唾液減少的情形，可至牙科就診，告訴牙醫師你正在服用的藥品，牙醫

師也許有改善的方法；此外也要告訴巴病的主治醫師，以便醫師針對副作用調藥。人工唾液（saliva substitutes）也許有幫助，可跟牙醫師或藥師討論。

口腔燒灼

有些病友口腔會有燒灼感，這可能是口乾或服用左多巴所引起。

吞嚥困難

病友若有下頷和臉部肌肉萎縮，便會影響食物的咀嚼，出現吞嚥困難的現象。

唾液溢流

病友因為吞嚥動作較差，大部分會發生口中口水過多的情形，有時甚至溢流出嘴角；特別是俯身、低頭時，會因為無法緊閉雙唇，而至口水流出。此外，唾液過多也可能造成潰瘍口瘡。

病友口腔保健要領

面對以上可能遇到的口腔問題，以下保健要領可供病友參考：

解決口乾的方法

- 經常喝水，保持口腔濕潤。
- 嚼無糖口香糖。

- 口乾容易導致嘴唇乾裂，要塗抹護唇膏。
- 注意飲食營養與均衡。
- 請勿抽菸，抽菸會讓口乾更嚴重。
- 勿使用未經處方的漱口水，因為可能含有讓口乾更嚴重的酒精。
- 不要為了增加唾液而吃糖果，含糖飲料也盡力少喝，以免造成齲齒或其他口腔問題。

飲食的注意事項

- 如果嚼食有困難，可用食物調理工具將食物打碎或煮成濃湯。
- 選擇柔軟濕潤的食物，切成剛好可以入口的大小。
- 吃東西時請坐直、收下巴，這樣的姿勢比較容易吞嚥食物。
- 進食前口含碎冰塊，也可幫助吞嚥食物。
- 進食時，請小口細嚼慢嚥，可幫助消化而且避免噎到。
- 果汁和湯汁容易噎到或造成咳嗽，可用吸管吸食，或用「快凝寶」將食物由液體變成半固體或糊狀，有助於順利吞嚥。

定期看牙

請定期看牙醫，如果有以上口腔問題，可早期發現，早期治療，防範未然或避免情形惡化。牙醫會建議一些清潔口腔的技巧與輔助用品，讓口腔保健更簡單（例如：牙刷柄粗一點比較好握好操控）。

看牙醫首重溝通病情

由於以上口腔問題，請記得牙科也是巴金森病照護的重要環節。但是看牙醫時，請務必事先跟牙醫說明自己罹患巴金森病，以及病情對你的影響。一般來說，在巴金森病的各個階段，大部分看牙醫都不會有問題；但如果患有顫抖或異動症，看牙時可能病人跟醫師都會非常辛苦，因此需要先跟牙醫師討論。如果你要動牙科手術，更要跟牙醫師詳細告知巴金森病況，先行討論它對手術的影響。同時要告訴牙醫師目前正服用的藥物，以便在接受手術時能持續服用正確的劑量。做過深腦刺激術的病友若要接受牙科手術治療，會需要服用抗生素，以預防感染或避免影響深腦刺激裝置。



戴假牙的巴金森病友請注意

病友若有戴假牙，可能會因為臉部肌肉控制不良、口乾或是唾液吞嚥困難而積存在口中等因素，導致對假牙的控制變差；老舊或不良的假牙若搖晃不穩，長期摩擦口腔，易引起水泡或潰瘍；假牙若鬆脫，更會影響進食或說話。因此，除了睡覺時務必將假牙拿下之外，以下事項也需特別注意：

- 睡前請取下假牙，先浸泡水中再輕輕刷洗。
- 刷牙時請取下假牙刷洗，才能清洗到所有表面。因為，假牙跟自然牙齒一樣，可能有牙菌斑沉積，導致牙根、牙齦發炎。
- 請勿用牙膏刷洗假牙，以避免過度摩擦。
- 可用清水和指甲刷清洗假牙，效果跟假牙牙膏或浸泡液相同；但千萬不要使用漂白劑。
- 用假牙清潔錠應注意不要太燙或浸泡過久，以免傷害假牙；金屬假牙則不得使用清潔錠。
- 假牙若出現無法清除的汙漬或任何異常狀況，可請牙醫師處理。



多運動、才靈活！



口腔運動大聲唸ㄚ－ㄨㄝㄛ，
每個音持續 2-3 秒。



舌頭運動以下每個動作重複 10 次，
盡量將動作做到最大。

資料來源 | 臺大醫院黃正雅治療師於 2018 年巴金森氏症者咀嚼吞嚥障礙專業團隊照護研討會發表之演說。