

六、怎麼知道有咀嚼吞嚥困難？

請依照每項進食情形填入0~4分
(0分：沒有問題、4分：問題嚴重)

項目	分數
吞嚥問題讓我體重減輕	
吞嚥問題讓我不能像以前外出用餐	
喝飲料時要花很多力氣	
吃固體食物時要花很多力氣	
吞藥丸時要花很多力氣	
吞嚥的過程會引起疼痛	
吞嚥問題讓我無法享受用餐	
進食後會感到有東西黏在喉嚨上	
進食的時候會咳嗽	
吞嚥的過程讓我感到壓力	
總分(大於3分請洽詢專業醫事人員)	

七、咀嚼吞嚥困難常見的症狀

1. 吃東西或喝水時常噎到。
2. 吃飯後聲音改變有水聲或像喉嚨有痰。
3. 吃東西吞不下去。
4. 感覺食物卡在喉嚨。
5. 東西常常吃不完或吐出來。
6. 進食時間變長。
7. 時常須將口水吐出來或流口水。
8. 沒有特別理由而體重變輕。
9. 不明原因的發燒或感染肺炎

八、進食應注意的重點

進食前

1. 準備專心吃飯，不邊聊天看電視。
2. 坐姿端正，下巴可微微內收。
3. 拿小湯匙(約3公分)小口慢慢吃。
4. 拿小且淺的杯子控制喝水量。

進食中

1. 小口吃，一口吞完後再吃下一口。
2. 可以多吞幾次避免殘留。
3. 吞完喉嚨癢，可清喉嚨咳嗽再吞。
4. 吞完聲音水水濁濁要清喉嚨吞乾淨。

進食後

1. 清潔口腔保持衛生。
2. 維持坐姿20分鐘避免食物逆流。

參考資料：

1. 吞嚥困難安心照護飲食全書(2022)臺大醫院復健科、營養師團隊。
2. 咀嚼吞嚥衛教手冊(2023)台灣咀嚼吞嚥障礙醫學會。
3. 高齡營養飲食質地衛教手冊(2019)衛福部國健署。
4. Belafsky, Peter C et al. "Validity and reliability of the Eating Assessment Tool (EAT-10)." *Ann Otol Rhinol Laryngol* 117, 12 (2008): 919-24.

義大醫院

地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話: 07-6150011

義大癌治療醫院

地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話: 07-6150022

義大大昌醫院

地址: 高雄市三民區大昌一路305號

電話: 07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或販售

著作權人：義大醫療財團法人

19.8x21cm 2024.12印製 2024.03修訂 HA-3-0028(2)

咀嚼吞嚥困難飲食

(質地調整飲食)



一、什麼是咀嚼吞嚥困難？

當食物從嘴巴進入到胃的過程中發生一些狀況，導致無法適當地將食物咀嚼成小塊、或順利吞下食物，就是發生了「咀嚼吞嚥困難」。

二、咀嚼吞嚥困難有甚麼影響？

長期的咀嚼吞嚥困難，容易因為減少進食的意願，導致營養不良。也因為此時容易讓食物及液體誤入到氣管、甚至掉入肺部，導致吸入性肺炎等合併症。

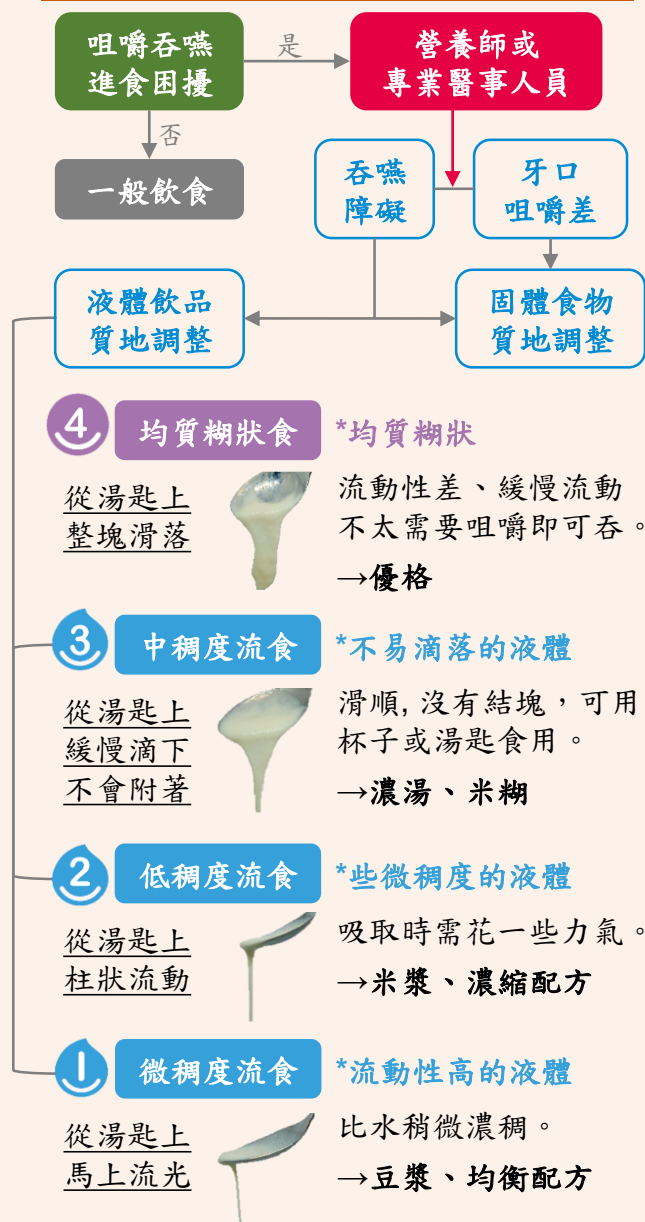
三、誰容易發生咀嚼吞嚥困難

1. 腦 傷→腦中風，頭部外傷，腦瘤。
2. 神經退化→帕金森，失智。
3. 頭 頸 癌→口腔癌，舌癌，喉癌，鼻咽癌。
4. 老化衰弱及其他(肺炎等)

四、咀嚼吞嚥困難基本飲食原則

1. 留意過硬、過黏、過乾、太大等易噎咳食物(如堅果，麵包，麻糬，魚丸等)。
2. 容易在嘴裡散開、有小顆粒不均質、或會在嘴裡改變質地的食物，亦容易導致噎咳。
3. 食物需濕潤軟嫩，餐具可輕易切割。
4. 如攝取液體有困難，可用增稠劑適當增加黏稠度幫助吞嚥。
5. 因每餐進食量容易變少，建議增加點心(少量多餐)滿足營養需求。

五、臺灣飲食質地分類應用



7

易咬普通食

*不限制食物尺寸

不容易壓成小塊分開



牙齒功能不佳，但仍可咀嚼食物，且舌頭可推送食物幫助進食。

→大黑豆乾/蘿蔔塊

6

牙齦碎軟食

*1.5公分塊狀

壓食物需用力才能壓碎



牙齒無法咀嚼，只能靠牙齦咀嚼食物和舌頭推送食物幫助進食。

→板豆腐/蘿蔔丁

1.5

0.4



5

舌頭壓碎食

*0.4公分粒狀

不需用力就能壓碎食物



牙齒、牙齦無法咀嚼，但可靠舌頭和上顎壓碎食物。

→嫩豆腐/蘿蔔粒

4

不須咬泥食

*均質糊狀

餐具劃過表面留下痕跡



牙齒、牙齦無法咀嚼，且舌頭也無法壓碎食物。

→豆花/蘿蔔泥