

## 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

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

## 八、進食應注意的重點

進食前

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

進食中

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

進食後

- 清潔口腔保持衛生。
- 維持坐姿20分鐘避免食物逆流。

### 參考資料：

- 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。
- 咀嚼吞嚥衛教手冊(2023)台灣咀嚼吞嚥障礙醫學會。
- 高齡營養飲食質地衛教手冊(2019)衛福部國健署。
- 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

# 咀嚼吞嚥困難 飲食

(質地調整飲食)



 義大醫療財團法人  
E-DA HEALTHCARE GROUP

## 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。

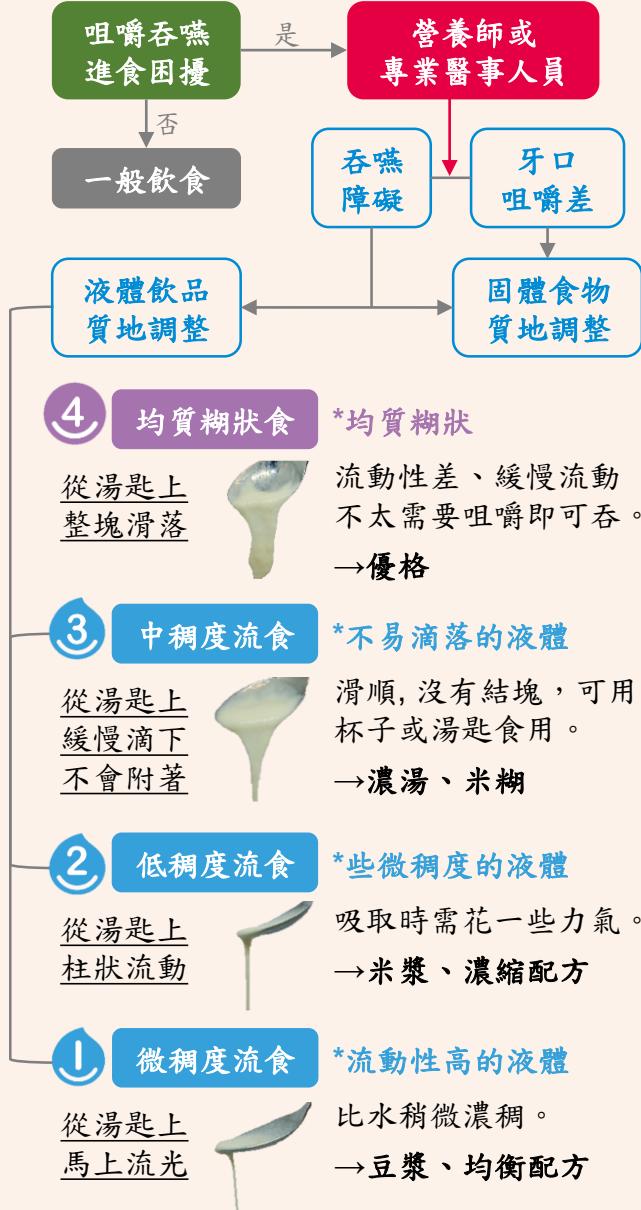
## 三、誰容易發生咀嚼吞嚥困難

1. 腦傷→腦中風，頭部外傷，腦瘤。
2. 神經退化→帕金森，失智。
3. 頸頸癌→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、太大等易嗆咳食物(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，亦容易導致嗆咳。
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



## 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