

隨著人口結構老化的現象，家中長者常會有牙齦萎縮、假牙不合甚至掉牙等老化的牙口問題。這些問題常造成高齡長者食慾不佳、吃不下等困擾，而長者會將食物長時間含在口中，或者太硬食物無法咀嚼，吃一頓飯的時間常常吃很久。這時如果同時合併有肌少症的發生，更會讓老人家處理口中食物益顯困難而導致用餐疲倦，食物殘渣積存在齒溝間，容易細菌滋生而不利於牙口照護。

長者在經由牙齒咀嚼與舌頭攪拌食物形成食團後，還會再面臨到食團吞嚥時咽部的老化問題，患有神經性退化疾病的長者，如腦中風、巴金森氏症或失智症等，也會有較高比例的吞嚥障礙。如有吞嚥困難飲食相關問題請諮詢醫師、營養師或語言治療師之專業醫事人員。照護方面於吃飯時或飯後要保持坐姿或床頭搖高預防嗆咳，避免發生吸入性肺炎。

衛生福利部國民健康署為增進高齡長輩的營養健康，針對牙口老化長者飲食問題，特制定臺灣飲食質地製備指引，透過調整食物的軟硬度、切割大小與烹調方式，將食物質地分為1-7級，其中液體食物質地調整分別是：1級(微濃稠流動食)、2級(低濃稠流動食)、3級(中濃稠流動食)、4級(均質化糊狀食)、固體食物質地調整分別是：

4 級(不需咬細泥食)、5 級(舌頭壓碎軟食)、6 級(牙齦碎軟質食)、7 級(容易咬軟質食)；長者可依據自己牙齒、牙齦及舌頭之老化情形選擇適合自己的飲食質地，以下的簡易流程可做為牙口不好的長者或製備者參考！

食物製備好後如何確認是否適合長者食用?沒問題，以下圖示可以幫助您，以常用的餐具(筷子、湯匙和叉子)，就可以輕鬆辨別，您選擇的食物軟硬度適不適合囉！

食在好簡單 常用餐具好幫手，飲食質地輕鬆測

食物這麼多，我怎麼知道軟硬度對不對？

沒問題，以常用的餐具(筷子、湯匙和叉子)，就可以輕鬆辨別，您選擇的食物軟硬度適不適合囉！



測試範例 級別	筷子測試	湯匙測試	叉子測試
<p>7 容易咬軟質食</p> <p>尺寸建議：不限尺寸(小於3公分塊狀更好入口)</p>	<p>食物不容易被筷子夾成小塊</p> 	<p>湯匙用力壓食物，能將食物壓扁，但移開後，食物則恢復原本的形狀</p> 	<p>叉子壓食物，不容易將食物分成小塊</p> 
<p>6 牙齦碎軟質食</p> <p>尺寸建議：小於1.5公分丁狀</p>	<p>食物需用力才能被筷子夾成小塊</p> 	<p>湯匙壓食物，需要用力才能壓碎</p> 	<p>叉子壓食物，需要用力才能壓碎</p> 
<p>5 舌頭壓碎軟食</p> <p>尺寸建議：小於0.4公分粒狀</p>	<p>食物仍可被筷子夾起</p> 	<p>將湯匙翻轉，上面的食物會完全掉落、不會殘留</p> 	<p>叉子壓食物，不需要用力就能壓碎</p> 
<p>4 不需咬細泥食</p> <p>尺寸建議：泥狀或不需咀嚼(食用時舀取適口大小)</p>	<p>食物無法被筷子夾起</p> 	<p>將湯匙翻轉，上面的食物會掉落但會有部分殘留</p> 	<p>叉子劃過食物表面，會留下明顯畫痕</p> 

6 級：牙齦碎軟質食食譜舉例

「牙齦碎軟質食」的食物，口感較軟嫩，用牙齦就能輕易的壓碎，像是板豆腐、香蕉等，都是屬於這類食物。提供給高齡長者食用時，建議將食物切為小於 1.5 公分的丁狀，食用時會比較輕鬆。

海苔飯捲 / 275大卡

食 材 紫米10g、白米20g、胚芽米10g、海苔片1片、紅蘿蔔5g、雞蛋1顆、植物油1茶匙、小黃瓜10g、洋蔥5g、豆芽菜25g、水80毫升(米水比1：2)

調味料 蔥花少許、鹽少許、醬油膏少許

作 法

- 1.將紫米及胚芽米洗淨後，加水再放入冷藏浸泡10小時後取出。
- 2.將紫米、白米、胚芽米與水一同放入電鍋中，外鍋加入半杯水烹煮，電鍋跳起後，請繼續燜15分鐘。
- 3.將紅蘿蔔、小黃瓜及洋蔥切成寬度為0.3cm絲狀。
- 4.於煎鍋中加入植物油，將洋蔥、蔥花、小黃瓜、紅蘿蔔、豆芽菜、雞蛋及少許水拌炒至軟爛。
- 5.加鹽及醬油膏調味，即可盛盤。
- 6.將飯平舖在海苔片上，包入配料。
- 7.把飯捲捲起，食用前切成寬度1.5公分。



7級：容易咬軟質食食譜舉例

「容易咬軟質食」，通常屬於容易咀嚼，而且吃起來質地較柔軟的食物，像是黑豆干、蘋果等，都是屬於這類食物。提供給高齡長者食用時，建議將這類食物切成小於3公分，會更容易入口喔。



蛋可依不同喜好，做成炒蛋、蔥花蛋也可以喔！

煎蛋吐司 / 275大卡

食 材 去邊全麥土司2片、雞蛋1顆、牛番茄30g、洋蔥10g、小黃瓜10g、植物油1茶匙

調味料 無

作 法

1. 將洋蔥、小黃瓜洗淨後切成細絲狀。
2. 將牛番茄洗淨後切成薄片。
3. 於煎鍋中加入植物油，煎熟荷包蛋。
4. 將洋蔥絲、小黃瓜絲、牛番茄片及荷包蛋夾入土司，就完成囉。

鳳梨雞丁 / 165大卡

食 材》新鮮鳳梨82.5g、去骨雞腿排40g、植物油1茶匙

調味料》辣椒少許、鹽少許、薑少許

作 法》

1. 去除鳳梨外皮，將果肉切小於1.5公分丁狀，取其中20公克切成泥狀。
2. 辣椒與薑切成厚度小於0.3公分、長度小於1.5公分片狀。
3. 雞腿排切成長寬小於1.5公分丁狀，加入鳳梨泥醃製30分鐘。
4. 於鍋中加入植物油，放入薑片、雞腿塊及鳳梨拌炒。
5. 最後加入辣椒、鹽調味，就完成囉。

請使用新鮮鳳梨！
鳳梨汁做法，請詳見
P.17。



長者們間互相打招呼的語言「呷飽沒？」其實是要建立在長者能「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」三好一巧新觀念，而如何適當處理食材，注意提供食材的質地軟硬度，用食物好好照顧我們所疼惜的長者，為他們的營養打好基礎。是身為營養師我們重要的工作之一。

資料來源：

衛生福利部國民健康署 高齡營養飲食質地衛教手冊