



牙齒缺太多 失智風險可能大幅提升

北榮最新研究：能夠好好咀嚼，便是在守護大腦

無法正常咬合的長者，罹患輕度認知障礙或阿茲海默症的風險越高，此研究成果已發表於去年九月國際知名牙科期刊《Journal of Dentistry》。

北榮記者會的三位主講人是神經醫學中心副主任傅中玲、口腔醫學部主任羅文良、口腔醫學部家庭牙醫科主任吳詩韻。出席者包括北榮副院長王君、及病友李先生。

研究指出，阿茲海默症是最常見的失智症，過去大家熟知的危險因子包括高血壓、糖尿病、憂鬱症等，但「口腔健康」往往被忽略。

此研究不只觀察確診失智的患者，更把焦點放在「主觀認知退化」階段，也就是當事人感覺自己記憶變差，但檢查未見明顯異常的時期。研究團隊認為，這個階段可能是預防介入的關鍵時間。

研究團隊招募了八十一位六十歲以上的民眾，進行認知功能測驗，並依照認知狀況分為四組：認知正常、主觀認知退化、輕度認知障礙，以及阿茲海默症。每位參與者都接受全面口腔檢查，包括缺牙數、假牙狀況、上下牙齒咬合狀況、牙周狀況及咀嚼能力。結果有三個關鍵發現：

缺牙越多，失智風險越高：相較於缺牙較少的長者，自然牙缺失超過十四顆者，罹患阿茲海默症的風險高出約十倍，罹患輕度認知障礙的風險也高出近五倍。數據來看，缺牙越多，認知退化程度越嚴重。

及早裝假牙修復缺牙，有助降低風險：以義齒修復缺牙後，認知障礙風險明顯下降。這顯示讓上下牙齒能夠正常咬合，可能對大腦健康有正面幫助。

上下牙齒咬不到一起，在早期就可能影響認知：在主觀認知退化的族群中，缺牙導致上下排牙齒無法正常咬合的人，認知測驗的分數明顯偏低，這顯示咬合問題可能在失智症發生之前，就開始悄悄影響大腦功能。

傅中玲副主任表示，此研究提醒我們，口腔健康不只是牙科問題，也和大腦健康息息相關。讓上下牙齒能夠正常咬合，可能是預防失智症中容易被忽略，卻相當值得重視的一環。

研究團隊建議，六十歲以上的長者應定期接受口腔檢查，了解自身缺牙狀況。若有缺牙，應盡早與牙科醫師討論適合的修復方式，讓上下牙齒能夠正常咬合，守護大腦健康。



北榮副院長王君（左三）、神經醫學中心副主任傅中玲（右二）、口腔醫學部主任羅文良（左二）等舉辦記者會，說明口腔健康和失智症的關係。（圖／臺北榮總）



馬蘭榮家附設小鯨鯊幼兒園日前在庭院舉辦「爺奶故事集」繪畫展，畫作核心源自於榮家爺爺奶奶分享的童年成長故事。那些生動的回憶，讓幼兒園小朋友聽得津津有味，也在驚奇與感動中，深刻感受到不同世代生命經驗的珍貴，展現溫馨洋溢。

在聆聽長輩們精采的人生經歷後，小朋友化身小小藝術家，以純真的視角與豐富的想像力，透過色彩與畫筆將爺爺奶奶記憶中的點滴情感與人生片段一一畫出。作品內容充滿童趣與驚喜，包含燕子奶奶童年生病的經歷、孫爺爺時調皮逗趣的模樣、林爺爺搭乘火車上學的特別回憶，每一幅畫作都閃耀著情感的光芒。

畫作還展出高齡豐富的幼兒園生活、羅奶奶當年學騎腳踏車的跌撞趣事、陳爺爺充滿波折的成長故事。小朋友用稚嫩的小手，將長輩口中的記憶，翻玩成色彩斑斕的藝術作品，展現了驚人的創作潛能，也讓長輩們塵封的童年往事躍然紙上。

馬蘭榮家主任張揚興表示，透過「爺奶故事集」的創作，讓小朋友學習內省傾聽與藝術表達，更成功串起祖孫世代間的情感交流，為彼此留下充滿愛與溫暖的珍貴回憶。

書展在幼兒園庭院舉行，榮家住民和小朋友欣然觀賞畫作。（圖／馬蘭榮家）

【本刊訊】馬蘭榮家附設小鯨鯊幼兒園日前在庭院舉辦「爺奶故事集」繪畫展，畫作核心源自於榮家爺爺奶奶分享的童年成長故事。那些生動的回憶，讓幼兒園小朋友聽得津津有味，也在驚奇與感動中，深刻感受到不同世代生命經驗的珍貴，展現溫馨洋溢。

在聆聽長輩們精采的人生經歷後，小朋友化身小小藝術家，以純真的視角與豐富的想像力，透過色彩與畫筆將爺爺奶奶記憶中的點滴情感與人生片段一一畫出。作品內容充滿童趣與驚喜，包含燕子奶奶童年生病的經歷、孫爺爺時調皮逗趣的模樣、林爺爺搭乘火車上學的特別回憶，每一幅畫作都閃耀著情感的光芒。

畫作還展出高齡豐富的幼兒園生活、羅奶奶當年學騎腳踏車的跌撞趣事、陳爺爺充滿波折的成長故事。小朋友用稚嫩的小手，將長輩口中的記憶，翻玩成色彩斑斕的藝術作品，展現了驚人的創作潛能，也讓長輩們塵封的童年往事躍然紙上。

馬蘭榮家主任張揚興表示，透過「爺奶故事集」的創作，讓小朋友學習內省傾聽與藝術表達，更成功串起祖孫世代間的情感交流，為彼此留下充滿愛與溫暖的珍貴回憶。

書展在幼兒園庭院舉行，榮家住民和小朋友欣然觀賞畫作。（圖／馬蘭榮家）

懷舊金曲傳溫情 榮家長輩笑開懷

【連線報導】為豐富榮家長輩精神生活，板橋、八德、新竹及屏東榮家近日分別舉辦竹及屏東榮家近日分別舉辦音樂活動，透過懷舊歌曲、樂器演奏及節奏互動，陪伴長輩度過溫馨愉快時光，也讓榮家充滿歡笑與感動。

板橋榮家近期接連舉辦兩場音樂活動，首先是新板橋北大特區藝術創新協會帶來薩克斯風演出，以〈國恩家慶〉、〈外婆的澎湖灣〉等經典歌曲，喚起長輩美好回憶，理事長方鐘煒並捐助加榮金，展現愛心；國防部示範樂隊「RG樂團」演範樂隊「RG樂團」演唱〈榕樹下〉、〈恰似你的溫柔〉及〈Moon River〉等歌曲，透過流行樂與長輩互動。

八德榮家舉辦「魔法音樂學堂」，由劉鴻琴老師帶領長輩敲擊各式打擊樂器，透過節奏練習與團體合奏，讓長輩在輕鬆歡樂氛圍中活動筋骨，現場笑聲不斷。

新竹榮家由照服員邱秉傑策劃音樂餐宴，結合五月壽星慶生活



國防部示範樂隊「RG樂團」深情演唱，感染了榮家長輩。（圖／板橋榮家）

動，以多首懷舊老歌向女性長輩獻上祝福；主任白恩惠帶來〈如願〉一曲，向在場所有長輩獻上「事事如願、平安健康」的誠摯心意。

屏東榮家邀請高雄中華社會關懷服務協會演唱〈昨夜星辰〉、〈魯冰花〉及〈月亮代表我的心〉，長輩們也隨著旋律輕聲唱和，沉浸在懷舊樂聲中。

國防部示範樂隊「RG樂團」深情演唱，感染了榮家長輩。（圖／板橋榮家）

榮家 榮服處 百歲慶生

【本刊訊】一五年五月三十日至六月十二日，各榮服處服務的榮民共有徐秀斌、段益勝、余鳳全、夏紹輝、張志璇、言越田爺爺等，各榮家的住民則有呂文建、孟昭龍、趙且齋爺爺等榮登百歲人瑞，獲得賴清德總統、行政院長卓榮泰的祝賀壽屏，及主委嚴德發代表輔導會致贈的祝壽金飾，表達國家對榮民保國衛民的崇高敬意。



▲南投縣榮服處：余鳳全爺爺隨遇而安，正面思考。
▲基隆市榮服處：夏紹輝爺爺規律生活，知足常樂。

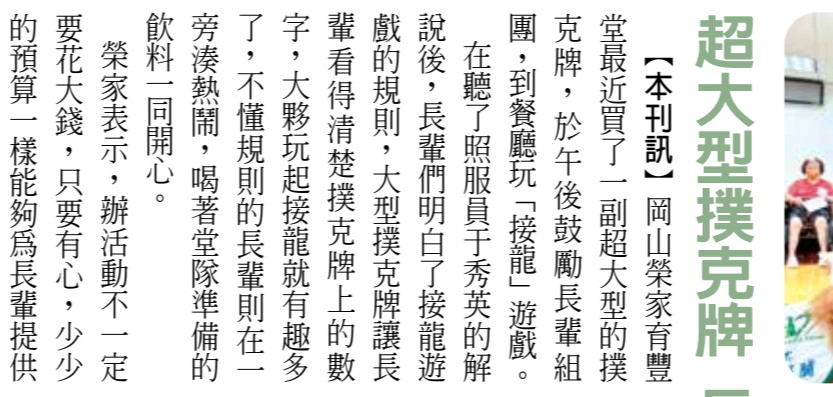
戲劇治療 讓長輩找回自信與笑容

【本刊訊】彰化榮家一五年的長榮樂齡ABC課程，規劃辦理戲劇治療活動，透過戲劇遊戲、角色扮演與肢體表達，引導長輩自然抒發情緒、重拾自信，營造溫暖且富支持性的互動空間。

課程邀請國立中山大學劇場藝術學系助理教授梁翠華老師帶領，辦理兩場次活動。首場課程以「藝起來作伙：銀髮劇場遊戲室」為主題，透過情境互動、肢體律動及戲劇遊戲，引導長輩放鬆身心；第二場則以「不老戲胞：樂齡大玩咖」為主題，鼓勵長輩透過即興演繹與團體合作，重新看見自己的生命故事與價值。

活動過程中，長輩們從一開始的靦腆拘謹，到逐漸投入角色與互動，不時傳出陣陣笑聲。有長輩分享，透過課程彷彿回到年輕時期，重新感受到與人交流的快樂，也在遊戲與表演中釋放平日壓抑的情緒，心情變得更加開朗。

彰化榮家主任蘇再勝表示，隨著高齡社會來臨，長輩的心理健康與情感支持益發重要，榮家除提供生活照顧，也導入多元療癒活動與藝術課程，期望透過戲劇、音樂、團體與團體互動等方式，增進住民自我表達、人際連結與生活參與感，讓長輩在榮家不僅住得安心，更能活得快樂、有尊嚴。



岡山榮家育豐堂最近買了一副超大型的撲克牌，於午後鼓勵長輩組團，到餐廳玩「接龍」遊戲。



佳里榮家自一五年五月起，與高雄榮家總臺南分院及台灣動物輔助治療專業發展協會合作，規劃連續十二堂、每次一小時的動物輔助治療活動，由動輔師毛文君帶領溫馴可愛的治療犬「菜脯」（黃金獵犬），與失智專區的長輩們近距離互動，帶動現場氣氛，讓長輩們在歡笑與陪伴中感受溫暖與關懷。

【本刊訊】岡山榮家育豐堂最近買了一副超大型的撲克牌，於午後鼓勵長輩組團，到餐廳玩「接龍」遊戲。在聽了照服員于秀英的解說後，長輩們明白了接龍遊戲的規則，大型撲克牌讓長輩看得清楚撲克牌上的數字，大夥玩起接龍就有趣多了，不懂規則的長輩則在一旁湊熱鬧，喝著堂隊準備的飲料一同開心。

榮家表示，辦活動不一定要花大錢，只要有心，少少的預算一樣能夠為長輩提供趣味與歡樂。

育豐堂舉辦撲克牌接龍遊戲，照服員于秀英（左站立者）協助長輩出牌。（圖／岡山榮家）

【本刊訊】佳里榮家自一五年五月起，與高雄榮家總臺南分院及台灣動物輔助治療專業發展協會合作，規劃連續十二堂、每次一小時的動物輔助治療活動，由動輔師毛文君帶領溫馴可愛的治療犬「菜脯」（黃金獵犬），與失智專區的長輩們近距離互動，帶動現場氣氛，讓長輩們在歡笑與陪伴中感受溫暖與關懷。

活動中，「菜脯」在毛動輔師及榮家照服員引導下，與長輩們進行撫摸、握手、呼喚名字及簡單互動遊戲，不少平時較少主動表達的失智長輩，在看到「菜脯」後紛紛露出笑容，主動開口說話，分享過去飼養寵物的回憶，並積極參與互動，展現活力與情感交流。活動尾聲，許多長輩爭相與「菜脯」拍照留念，氣氛溫馨歡樂。

治療犬與長輩溫暖互動。（圖／佳里榮家）

- 各地榮家
- 基隆市：★基隆市中區光復北路11號 TEL:02-2601-127
 - 臺北市：★臺北市光復北路11號 TEL:02-2601-127
 - 新北市：★新北市實踐路200號 TEL:02-2601-127
 - 宜蘭縣：★宜蘭縣200號 TEL:03-2601-127
 - 桃園市：★桃園市中東路二段437號 TEL:03-4375-127
 - 新竹市：★新竹市建功路127號 TEL:03-4375-127
 - 苗栗縣：★苗栗市127號 TEL:037-2601-127
 - 臺中市：★臺中市青海路212號 TEL:04-2601-127
 - 彰化縣：★彰化市八卦山路505號 TEL:04-2601-127
 - 南投縣：★南投市505號 TEL:049-2601-127
 - 雲林縣：★雲林縣路166號 TEL:05-2601-127
 - 嘉義縣：★嘉義市忠孝路505號 TEL:05-2601-127
 - 臺南市：★臺南市忠孝路505號 TEL:06-2601-127
 - 高雄市：★高雄市自強二路505號 TEL:07-2601-127
 - 屏東縣：★屏東市300號 TEL:08-2601-127
 - 花蓮縣：★花蓮市6號 TEL:03-2601-127
 - 臺東縣：★臺東市55號 TEL:089-2601-127
 - 澎湖縣：★澎湖縣經國路55號 TEL:06-9-2601-127
 - 金門縣：★金門縣自強路55號 TEL:082-2601-127
 - 各地：★彰化鄉青埔村電話：03-2601-127
 - 臺東：★臺東縣新興村TEL:089-2601-127
 - 武陵：★臺中區武陵區TEL:04-2601-127
 - 福壽山：★臺中市和里福壽山TEL:04-2601-127
 - 清境：★南投縣仁和新路TEL:049-2601-127