

財團法人臺中市私立豐盛社會福利慈善事業基金會

「日本 SEIDA 式口腔照護技法-初階」課程簡章

一. 緣起

隨著高齡化社會的加速發展，如何從「口腔健康」出發，預防誤嚥性肺炎與提升生活品質，已成為長期照護與醫療領域的重要課題。近年來，長照住民的口腔健康受到越來越多的關注，因為口腔功能的恢復，不僅能改善進食與發音，還能有效減少誤嚥性肺炎的發生。健保署與社會家政署也計劃於 2026 年開始推動「長照機構住民成功移除鼻胃管獎勵計畫」與「口腔機能復甦服務方案」，進一步提升長照住民的口腔健康與生活品質。

然而，現有的長照機構在執行專業口腔照護過程中，面臨著人力短缺、專業訓練不足的挑戰。特別是在口腔照護領域，缺乏具備相應專業技能的照護人才，如何培養具備照顧服務員或護理師資格的專業人員，定期進入機構協助口腔訓練與照護，成為提高成功移除鼻胃管的關鍵所在。

為了應對這一挑戰，豐盛基金會特別邀請了日本知名的牙科衛生師精田紀老師，來台教授 SEIDA 式口腔照護技法。精田老師是這一技法的創始者，並在日本的超過 60 家醫療與照護機構成功推廣。SEIDA 式口腔照護技法不僅能有效預防誤嚥性肺炎的發生，還能幫助長者恢復咀嚼與吞嚥功能，提升生活品質。精田老師的口腔照護理念強調「從口腔開始守護全身健康」，並透過舌刷清潔與舌肌運動訓練，增進口腔健康。

本課程將結合理論與實作，精田老師將帶領學員深入學習以舌肌訓練為核心的口腔照護技術，提供學員可立即應用於長照現場的實務指導。老師將以溫暖、細膩且充滿熱情的方式，帶領參與者在輕鬆互動的氛圍中學會專業的口腔照護技術，並重新認識「健口＝健康」的關聯。

二. 培訓目標

1. 理解「從口腔健康帶動全身健康」的理念，並掌握口腔照護在預防嗆咳導致吸入性肺炎、感染症及提升生活品質中的關鍵角色。

學員將學會如何運用口腔健康改善整體身體狀況，並了解口腔照護對長照、醫療與社區照護中的影響。

2. 學會 SEIDA 式舌肌訓練法及口腔照護技術，並能在不同照護環境中運用，包括舌刷清潔、舌肌運動訓練、吞嚥功能、呼吸與發聲能力的促進。

同時，培養專精口腔照護的專業人才，能在長照、醫療及社區照護領域提供專業的口腔照護服務。

3. 增進護理人員、照顧服務員及家屬的能力，推廣「自我照護 × 支援照護」的實踐模式，並定期進行口腔訓練及呼吸、表情肌運動，預防誤嚥、改善睡眠與促進唾液分泌，實現「健口延壽」。

訓練專精口腔照護人員，在長照領域帶領並訓練機構照顧人員，從而推動口腔照護技術的普及與實踐。

三. 主辦單位：財團法人臺中市私立豐盛社會福利慈善事業基金會

四. 協辦單位：中華民國老人口腔醫學會、中山醫學大學護理系、國立臺北健康大學長期照護系、國立臺北健康大學推廣教育中心、長庚科技大學臨床技能中心、惠生醫藥國際股份有限公司、豐田生醫有限公司、宇勝生物科技股份有限公司、豐盛長照社團法人附設臺中市私立南丁格爾住宿長照機構、社團法人心享事成國際健康管理學會、社團法人臺中市心享事成教育推廣協會。

五. 上課日期

• 臺中場：民國 115 年 1 月 10、11 日上午九時至下午五時

• 臺北場：民國 115 年 1 月 13、14 日上午九時至下午五時

長照積分申請中(長照專業. 點)，需全程上滿課程才核發時數

六. 上課地點

- 臺中場：臺中市南區建國北路1段110號(中山醫學大學正心樓0112教室)
- 臺北場：臺北市萬華區內江街89號(健康大學推廣教育中心文教大樓305教室)

七. 授課對象

照顧服務員、居服督導、護理師、醫師、語言治療師、對口腔照顧有興趣之家庭照顧者。(正取：臺中場150名、臺北場60名)

第一次公告錄取時間：11月21日，以電子郵件通知。

第二次公告錄取時間：12月05日，以電子郵件通知。

八. 報名費用

- 原價4,500元/人
- 早鳥價4,200元/人(須於11月30日前完成報名繳費)
- 兩人以上團體報名4,000元/人
- 協辦單位優惠價3,800元/人

(以上費用含個人材料包、兩日午餐)

九. 報名方式

- 採網路報名，須資格審核，待資格審核通過後，請於收到正取資格通知三天
內匯款，逾期匯款將取消資格，由備取遞補。
- 報名連結：<https://reurl.cc/Rka7bz>
- 匯款銀行：上海商業儲蓄銀行中港分行(總行代號：011分行代號：0358)
- 戶名：財團法人臺中市私立豐盛社會福利慈善事業基金會
- 帳號：35102000108636



十. 講員介紹

- 精田紀代美

經歷：日本牙科衛生士、日本厚生大臣表彰、富山縣牙科衛生士會會長、社團法人全國LuLa健康照護協會創會理事長、牙科衛生士口腔護理平台『Teeth Ai』創辦人、『SEIDA式口腔照護技法』創始人、榮獲日本公共衛生學會發表優秀獎『富山型セイダ式口腔健康推進活動』。

出版著作：Teeth愛 Book（牙的健康插畫讀本）、健口長壽的祕密、牙科保健插畫・圖解集（第 1～3 冊）、延長壽命！一分鐘舌頭清潔法、口腔照護——探討牙科衛生士角色。

- 余權航 主任

經歷：臺灣大學臨床牙醫學研究所博士、中山醫學大學牙醫學系主任、教育部定教授、衛生福利部口腔病理科專科醫師、衛生福利部特殊需求者口腔醫學科專科醫師、中華針灸醫學會針灸專科醫師、台灣顱顎障礙症學會專科醫師。

- 林鴻津 院長

經歷：健林牙醫診所院長、臺北醫學大學口腔衛生學系臨床助理教授、醫療奉獻獎團體獎、個人獎、台北縣八里愛心教養院、署立雙和醫院特殊需求者口腔照護中心支援牙醫師。

- 羅伊婷 執行長

經歷：亞洲大學健康產業管理系博士、豐盛健康事業集團總經理、財團法人臺中市豐盛社會福利慈善事業基金會執行長、教育部定助理教授、甲類安寧護理師、職業衛生護理師、社區衛生護理師、美國 NAHA 中階芳療師。

出版著作：『輔助醫學概論』共同作者、『提升自我照顧能力』主編。

- 口腔衛生助理：大塚純子 日本口腔衛生士

- 臺中現場口譯：吳丹青

- 臺北現場口譯：邀約中

- 文書翻譯：堂前欽司

十一.交通資訊

臺中場：

- 搭乘高鐵:台中烏日高鐵站

1. 轉乘統聯客運85號、159號公車，於中山醫學大學站下車，往建國北路(台中火車站方向)步行約5分鐘。
2. 至新烏日火車站轉搭台鐵通勤電車往北至大慶火車站下車，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約6分鐘
3. 搭乘計程車(告訴司機建國北路直走中山醫學大學，車程約5~8分鐘)

- 搭乘台鐵:台中火車站或台中大慶車站

1. 至台中火車站者，轉搭台鐵通勤電車往南至大慶車站下車，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約6分鐘
2. 至台中大慶車站者，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約6分鐘。

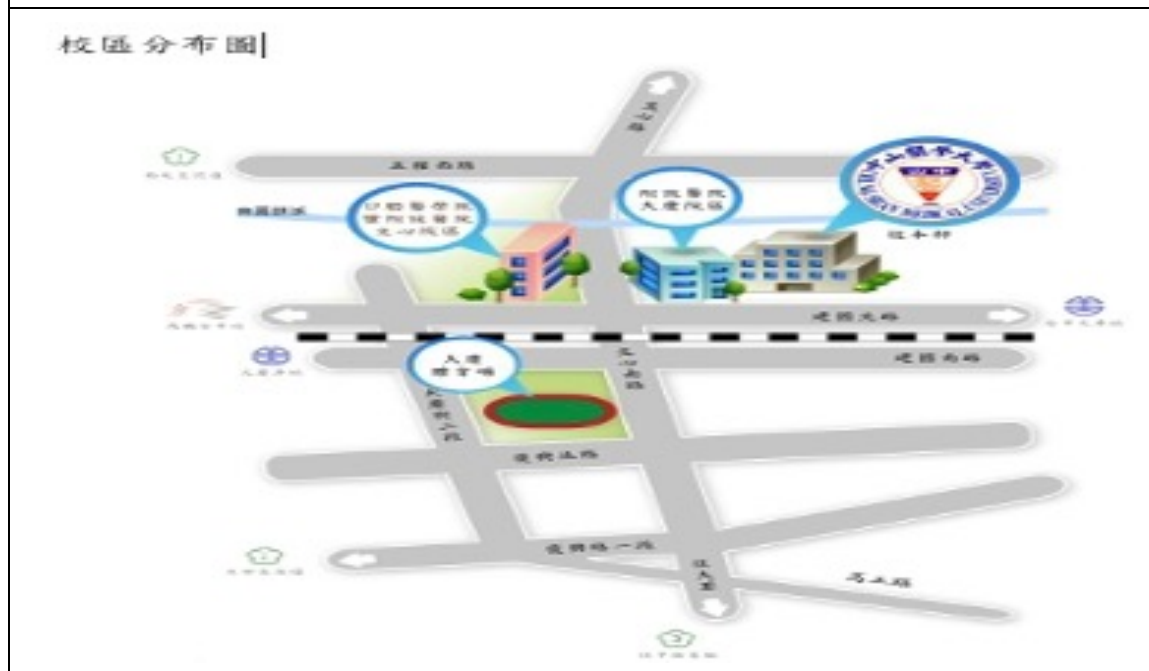
- 搭乘公車(可刷悠遊卡、台灣通上下車)

1. 搭乘統聯客運公車53號、73號、85號、159號於中山醫學大學站下車。
2. 搭乘統聯客運公車79號於大慶火車站下車，往建國北路(台中火車站方向)再步行 約6分鐘。
3. 搭乘全航客運公車158號於中山醫學大學(建國北路)站下車。

- 自行開車：

1. 國道一號北上、南下高速公路(南屯交流道)於南屯交流道下--->接五權西路往台中市區方向直行--->遇文心南路右轉--->執行文心南路（未過平交道）--->右轉進入校外停車場。
2. 國道三號北上高速公路(接中投公路:台63線) 中投公路(3.5公里處)出口往台中、大里德芳路段下中投公路--->左轉文心南路往台中市--->直行文心南路(過平交道) -->左轉建國北路進入校外停車場。
3. 國道三號南下高速公路(烏日交流道) 於烏日交流道下--->接環中路八段往台中市--->直行上路橋環中路七段--->下路橋後靠右側接慢車道繼續直

行環中路七段--->直行慢車道右轉復興路一段(中山路一段)往台中市--->
 直行復興路一段左轉文心南路--->直行文心南路(過平交道)--> 左轉建國
 北路進入校外停車場。



臺北場：

- 捷運：板南線（西門站），從西門站1號出口，先往左邊走（漢中街），再右轉（內江街），步行約6分鐘
- 公車：臺北護理健康大學站 - 235、257、621、640、758、783 均可乘
- 公車：西門國小站 - 62、231、234、242、264、624、658、701、705 均可乘



十二. 主辦單位聯絡方式

- 聯絡人：鄭小姐
- 聯絡電話：(04)2479-2569
- 電子郵件：fonsun2569@gmail.com
- 聯絡地址：臺中市南屯區楓和路701號

十三. 注意事項

- 為響應節能減碳環保政策，請自備環保杯、餐具，並依分類標示進行資源回收。
- 本課程特別邀請了日本講師授課，為了維護上課品質，請將手機調至靜音模式或關機，謝謝配合。

- 為尊重講者的智慧財產權，本課程禁止錄音、錄影及拍照，敬請配合。

十四. 課程內容

- 臺中場

115年1月10日(第一天)				
時間	主題	分	課程內容	講者
8:30-8:45	報到時間			
8:45-9:00	開場	10分鐘	課程說明與講師介紹	羅伊婷
9:00-10:30	實現「誤嚥性肺炎住院患者」零發生率的 SEIDA 式口腔照護技法（講座）	90分鐘	本課程以「實現誤嚥性肺炎住院患者零發生率」為目標，介紹日本精田紀老師創立的 SEIDA 式口腔照護技法。課程內容涵蓋此技法的理念與發展歷程，並透過臨床實務案例，說明如何結合舌肌訓練、口腔清潔與感染控制，達到預防誤嚥性肺炎、提升長者咀嚼與吞嚥功能的效果。學員將學習可於長照現場立即應用的實務操作，實現從口腔健康延伸至全身健康的整體照護目標。	精田紀代美
10:30-10:40	休息			
10:40-12:00	技術 1.『舌頭清潔與舌肌訓練』	80分鐘	本課程以『舌頭清潔與舌肌訓練』為主題，透過實際操作與示範，學習如何促進口腔內部環境健康。課程內容包含健康唾液的觀察與維護、正確的舌面清潔技巧，以及強化	精田紀代美

			舌肌功能的訓練方法。藉由掌握 SEIDA 式技法的重點動作與節奏，幫助學員理解舌肌活動對吞嚥、發音與口腔自潔功能的影響，進而提升長者的進食安全與生活品質。	
12:00-13:00	午餐時間			
13:00~14:30	技術 2. 『恆齒的護理』	90 分 鐘	本課程以『恆齒的護理』為核心，透過實際演練，學習簡單、有效且不費時的刷牙與漱口方法。課程將說明如何根據長者或照護對象的口腔狀況，選擇合適的牙刷與清潔步驟，並掌握口腔清潔時的姿勢與支援技巧。透過SEIDA 式技法的重點操作，參與者能提升牙齒與牙齦健康維護的效率，預防齲齒、牙周病與口臭，達到維持口腔清潔與促進身健康的實際成效。	精田紀代美
14:30-14:40	休息			
14:40~16:00	技術 3. 『假牙護理』	80 分 鐘	本課程主題著重於學習有效去除口腔生物膜的方法。課程將介紹假牙清潔的正確步驟與工具選擇，說明生物膜對口腔疾病與感染的影響，並透過實際操作訓練，掌握安全且不損壞假牙的清潔技巧。學員將學	精田紀代美

			習如何維持假牙與口腔內環境的衛生，預防異味、黏膜炎及誤嚥風險，讓長者能在舒適、安全的口腔狀態下享受進食與交流的樂趣。	
16:00-16:15	Q&A/賦歸			

115年1月11日(第二天)				
時間	主題	分	課程內容	講者
8:30-8:50	報到時間			
8:50-9:00	開場	10分鐘	講師介紹	羅伊婷
9:00-09:50	口腔照顧是疾病預防之關鍵	50分鐘	本主題強調口腔健康對全身健康的重要性。講者將深入探討口腔照顧如何有效預防各種疾病，特別是誤嚥性肺炎、心血管疾病及糖尿病等常見慢性病的發生。透過日常的口腔清潔與舌肌訓練，不僅能保持口腔衛生，還能改善吞嚥功能，提升生活品質。講者將分享臨床實踐經驗，介紹口腔照顧的最新技術與方	余權航

			法，並探討如何將口腔健康納入疾病預防的整體框架，為長者及高危險族群提供更全面的健康照護。	
09:50-10:00	休息			
10:00-11:30	技術 1-3 的複習及臨床實務運用	90分鐘	透過兩人一組的互動模擬演練，讓學員實際體驗口腔照護的重點技術與照顧流程。課程將統整舌頭清潔、恆齒護理及假牙照護三項技術，並結合臨床案例，協助學員理解不同照護對象的口腔狀況與改善策略。藉由實際操作與互相回饋，參與者能更深刻體會口腔環境改善對預防感染、促進進食與提升生活品質的重要性。	精田紀代美
11:30-13:00	休息			
13:00~14:30	技術 4.『Seida 式口腔內器官穴位按摩』	90分鐘	本課程以「SEIDA 式口腔內器官穴位按摩」為核心，透過講師示範促進口腔肌肉活	精田紀代美

			<p>化、增進進食與吞嚥功能的技法。課程內容著重於辨識口腔內重要穴位及按摩手法，協助參與者掌握預防誤嚥與降低進食輔助風險的技巧。同時，藉由刺激口腔與舌部神經系統，可有效延緩認知功能退化，達到維護長者身心健康與提升照護品質的實際效果。</p>	
14:30-14:40	休息			
14:40-16:00	<p>技術 4. 『Seida 式口腔內器官穴位按摩』 實際演練</p>	80 分 鐘	<p>透過實際演練與兩人一組的模擬操作，讓學員親身體驗照顧技術的重點與效果。課程將教授口腔內主要穴位的辨識與按摩手法，說明其在促進唾液分泌、改善吞嚥與咀嚼功能上的作用。藉由互相實作，學員可深入理解口腔照護在預防誤嚥、提升進食安全及促進身心</p>	精田紀代美

			放鬆中的關鍵角色， 培養可立即應用於臨床與照護現場的專業技能。	
16:00-17:00	技術 1-4 完整技術複習及臨床實務案例分享	60 分 鐘	本課程以『恆齒的護理』為核心，透過實際演練，學習簡單、有效且不費時的刷牙與漱口方法。課程將說明如何根據長者或照護對象的口腔狀況，選擇合適的牙刷與清潔步驟，並掌握口腔清潔時的姿勢與支援技巧。透過 SEIDA 式技法的重點操作，參與者能提升牙齒與牙齦健康維護的效率，預防齲齒、牙周病與口臭，達到維持口腔清潔與促進身健康的實際成效。	精田紀代美
17:00-17:15	Q&A/賦歸			

• 臺北場

115年1月13日(第一天)				
時間	主題	分	課程內容	講者
08:30-08:45	報到時間			
08:45-09:00	開場	10分鐘	課程說明與講師介紹	羅伊婷
09:00-09:50	口腔照顧是疾病預防之關鍵	50分鐘	本主題強調口腔健康對全身健康的重要性。講者將深入探討口腔照顧如何有效預防各種疾病，特別是誤嚥性肺炎、心血管疾病及糖尿病等常見慢性病的發生。透過日常的口腔清潔與舌肌訓練，不僅能保持口腔衛生，還能改善吞嚥功能，提升生活品質。講者將分享臨床實踐經驗，介紹口腔照顧的最新技術與方法，並探討如何將口腔健康納入疾病預防的整體框架，為長者及高危險族群提供更全面的健康照護。	林鴻津
09:50-10:00	休息			
10:00-11:30	實現「誤嚥性肺炎住院患者」零發生率的 SEIDA式口腔照護技法(講座)	90分	本課程以「實現誤嚥性肺炎住院患者零發生率」為目標，介紹日本精田紀老師創立的 SEIDA 式口腔照護技法。課程內容涵蓋此技法的理念與發展歷程，並透過臨床實務案例，	精田紀代美

			說明如何結合舌肌訓練、口腔清潔與感染控制，達到預防誤嚥性肺炎、提升長者咀嚼與吞嚥功能的效果。學員將學習可於長照現場立即應用的實務操作，實現從口腔健康延伸至全身健康的整體照護目標。	
11:30-13:00	午餐時間			
13:10-15:00	技術 1. 『舌頭清潔與舌肌訓練』	80 分 鐘	本課程以『舌頭清潔與舌肌訓練』為主題，透過實際操作與示範，學習如何促進口腔內部環境健康。課程內容包含健康唾液的觀察與維護、正確的舌面清潔技巧，以及強化舌肌功能的訓練方法。藉由掌握SEIDA 式技法的重點動作與節奏，幫助學員理解舌肌活動對吞嚥、發音與口腔自潔功能的影響，進而提升長者的進食安全與生活品質。	精田紀代美
15:00-15:10	休息			
15:10-17:00	技術 2. 『恆齒的護理』	80 分 鐘	本課程以『恆齒的護理』為核心，透過實際演練，學習簡單、有效且不費時的刷牙與漱口方法。課程將說明如何根據長者或照	精田紀代美

			護對象的口腔狀況，選擇合適的牙刷與清潔步驟，並掌握口腔清潔時的姿勢與支援技巧。透過 SEIDA 式技法的重點操作，參與者能提升牙齒與牙齦健康維護的效率，預防齲齒、牙周病與口臭，達到維持口腔清潔與促進身健康的實際成效。	
17:00-17:15	Q&A/賦歸			

115年1月14日(第二天)				
時間	主題	分	課程內容	講者
08:30-08:50	報到時間			
08:50-09:00	開場	10分鐘	課程說明	羅伊婷
09:00-10:30	技術 3. 『假牙護理』	90分鐘	本課程主題著重於學習有效去除口腔生物膜的方法。課程將介紹假牙清潔的正確步驟與工具選擇，說明生物膜對口腔疾病與感染的影響，並透過實際操作訓練，掌握安全且不損壞假牙的清潔技巧。學員將學習如何維持假牙與口腔內環境的衛生，預防異味、黏膜炎及誤嚥風險，讓長者能在	精田紀代美

			舒適、安全的口腔狀態下享受進食與交流的樂趣。	
10:30-10:40	休息			
10:40-12:00	技術 1-3 的複習及臨床實務運用	90分鐘	透過兩人一組的互動模擬演練，讓學員實際體驗口腔照護的重點技術與照顧流程。課程將統整舌頭清潔、恆齒護理及假牙照護三項技術，並結合臨床案例，協助學員理解不同照護對象的口腔狀況與改善策略。藉由實際操作與互相回饋，參與者能更深刻體會口腔環境改善對預防感染、促進進食與提升生活品質的重要性。	精田紀代美
12:00-13:00	午餐時間			
13:10-15:00	技術 4.『Seida 式口腔內器官穴位按摩』	90分鐘	本課程以「SEIDA 式口腔內器官穴位按摩」為核心，透過講師示範促進口腔肌肉活化、增進進食與吞嚥功能的技法。課程內容著重於辨識口腔內重要穴位及按摩手法，協助參與者掌握預防誤嚥與降低進食輔助風險的技巧。同時，藉由刺激口	精田紀代美

			腔與舌部神經系統，可有效延緩認知功能退化，達到維護長者身心健康與提升照護品質的實際效果。	
15:00-15:10	休息			
15:10-16:00	技術 4. 『Seida 式口腔內器官穴位按摩』 實際演練	50 分 鐘	透過實際演練與兩人一組的模擬操作，讓學員親身體驗照顧技術的重點與效果。課程將教授口腔內主要穴位的辨識與按摩手法，說明其在促進唾液分泌、改善吞嚥與咀嚼功能上的作用。藉由互相實作，學員可深入理解口腔照護在預防誤嚥、提升進食安全及促進身心放鬆中的關鍵角色，培養可立即應用於臨床與照護現場的專業技能。	精田紀代美
16:00-16:30	技術 1-4 完整技術複習及臨床實務案例分享	30 分 鐘	本課程以『恆齒的護理』為核心，透過實際演練，學習簡單、有效且不費時的刷牙與漱口方法。課程將說明如何根據長者或照護對象的口腔狀況，選擇合適的	精田紀代美

			牙刷與清潔步驟，並掌握口腔清潔時的姿勢與支援技巧。透過SEIDA式技法的重點操作，參與者能提升牙齒與牙齦健康維護的效率，預防齲齒、牙周病與口臭，達到維持口腔清潔與促進身健康的實際成效。	
16:30-16:45	Q&A/賦歸			