

因應長者能力選擇合適的食物質地與餐具

長者能力	合適的食物質地	合適的餐具
口肌及吞嚥功能正常；手部肌能正常	IDDSI等級7：能進食普通食物	可使用常規餐具
輕度吞嚥障礙：未能有效咀嚼普通食物	IDDSI等級6：軟質及一口量（質地柔軟、容易用牙齦或舌頭切斷的日常食物，大小約為 1.5 × 1.5 厘米（一口量））	中等容量匙頭（10至15毫升或大小約為1.5 × 1.5厘米（一口量）、匙頭可稍深）
中度至嚴重吞嚥障礙：完全無法咀嚼，且舌頭推動能力弱。	IDDSI等級4：糊狀食物（如順滑的糊狀、薯泥或果蓉，質感幼滑且不需咀嚼，用湯匙舀起不會流動。）	淺匙頭（減少食物在口腔內殘留）、小容量（5至10毫升）邊緣圓滑：易控制每口量