

居家身體清潔須知

如何維護他的口腔清潔

1. 由口進食或非由口進食者皆需口腔清潔。
2. 每天刷牙執行多次（飯後 30 分及睡前）。
3. 可以使用兒童牙刷、海棉牙棒等用具。
4. 有不自主咬嚼，用安撫奶嘴吸吮。
5. 當他無法張口時，可使用張口器。
6. 可用含氟牙膏、綠茶水、生理食鹽水等，確實執行清潔程序，每一種漱口劑皆可改善口腔狀況，可依他的喜好作選擇。
7. 要記得清潔舌苔。

正確刷牙法：



刷牙步驟及方法：牙刷 45 度朝向牙齦輕壓上下小幅震動 10 次→每次只刷兩三顆牙，同時刷到牙齒和牙齦→先外側面、內側面、咬合面、舌頭等→可使用凡士林或護脣膏保持雙唇濕潤。

洗頭要領

如果他可以下床，請每週到浴室洗頭 1~2 次，如果不方便下床，您需準備下列用物：

兩個水桶（分別裝清水與髒水）、水瓢、大毛巾、毛巾、大型塑膠袋或洗頭墊、洗髮精、梳子、吹風機

洗頭的方法與步驟：

1. 備好洗頭墊或自製洗頭槽。
2. 幫助他平躺，頭移到床沿→洗頭墊放在頭頸部，其下擺放在欲裝髒水的桶中。
3. 以洗髮精搓洗頭髮，再以清水沖洗，可重覆此步驟直到乾淨為止，注意水或泡沫勿跑到眼睛及耳朵。
4. 以乾毛巾包裹頭髮，移去用物，安排好舒適臥位後，再取出塑膠袋中的毛巾來擦乾頭髮，也可以使用吹風機將頭髮吹乾，之後梳理整齊即可。



如何幫他洗澡

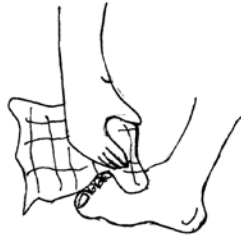
1. 準備臉盆、毛巾兩條、乾淨衣褲、大浴巾及塑膠襯墊、沐浴乳。
2. 別忘了注意水溫、穩私、安全。
3. 擦拭程序：臉→頸→手臂→胸→腹→背→腰→臀部→腳部→會陰
4. 換水後清洗會陰肛門
5. 提醒您，從乾淨的地方開始洗，關節彎曲、皮膚皺褶的地方要特別清潔，身體若有傷口或使用尿管者，先擦澡再做尿管或傷口護理，對皮膚乾燥者，洗後可用凡士林或中性乳液。



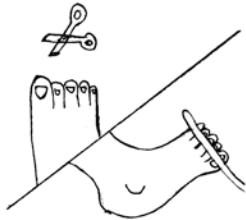
美 足 護 理



雙腳和趾縫需洗滌乾淨



用軟毛巾擦乾



平剪趾甲並將粗邊挫
滑平



以水性乳液擦拭足部

需慢慢地將腳放入溫水中，選用棉製類襪子，可透氣吸汗。若有生癬，需將腳趾洗乾淨、擦乾再塗藥膏。