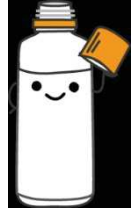


# うがいは最強 正しいうがいの仕方

## うがいのやり方

### ぶくぶくうがい

1. 水を口に含みます  
(ペットボトルキャップ1~2杯分位：20ml程度)。
2. 右側の頬に水を含み8回ぶくぶく動かします。
3. 左側の頬に水を動かし8回ぶくぶく動かします。
4. 鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らまし、鼻の下を伸ばすように上唇と歯ぐきの間で8回ぶくぶくと動かす。
5. 下あごの所、下唇と歯ぐきの間を膨らまし、あごを伸ばすように下唇と歯ぐきの間で8回ぶくぶくと動かす。
6. 頬全体を膨らませ、8回ぶくぶくと動かして終了です。



右頬をふくらませます



左頬をふくらませます



両頬をすぼめる



上唇と歯茎の間で、  
鼻の下をふくらませ  
ながら8回ぶくぶく  
します。



あごの上をふくらませて、  
同様に8回ぶくぶくして  
終了です。

### ポイント！

“がらがらうがい”は、のどのうがい

“ぶくぶくうがい”は、食べかすや細菌を出すうがい

“ぶくぶくうがい”をしてから、“がらがらうがい”を行いましょう