

ぶくぶくうがいでいますか

歯もみ(磨いた)後のうがいで、汚れをスッキリ取りましょう。

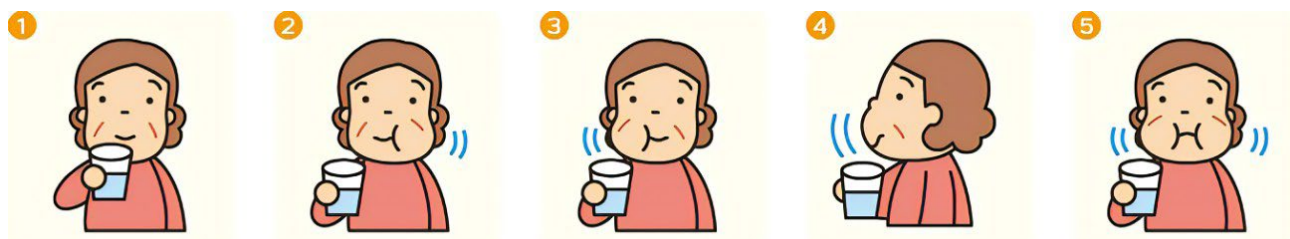
口全体をブクブクした後に、水を少し(大さじ一杯)入れおこないます。少ない方が圧力がかかり、細かい汚れがとれます。水を少し入れ、頬の右側を3~4回ブクブク、左側を3~4回ブクブク動かし、吐き出しましょう。続いて、水を少し入れ、鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らませ3~4回前後にブクブク、下唇と歯ぐきの間を3~4回ブクブクして、吐き出しましょう。

これで、さっぱりきれいです



冬の時期、喉のうがいをする事があると思います。

そんな時も、まずは、全体のブクブクうがいで、お口の汚れを取ってから、喉のガラガラうがいをして下さい。



1 お水をお口に含む。

2 左側のほほを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。

3 右側のほほを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。

4 鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らませ、鼻の下を伸ばすようにあごを上下に動かしながら、上唇と歯ぐきの間で3~4回ブクブクと動かす。

5 ほほ全体を膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。