

うがいのしかた

手順1

口の中を
クチュクチュ

口に水を含み、
そのまま口の中で
強めに「クチュクチュ」
として、はき出します。



手順2

「ガラガラ」
を15秒

口に水を含み、
上を向いて15秒くらい、
なるべく、のどの奥まで
水が入るように
「ガラガラ」として、
はき出します。



手順3

くり返し
「ガラガラ」

もう一度口に水を含み、
上を向いて
「ガラガラ」をくり返します。

