

# うがいをこまめに<sup>おこな</sup>に行いましょう。

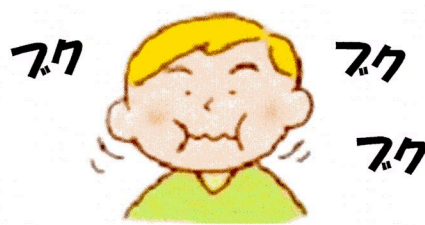
うがいは「ブクブク」うがいと「ガラガラ」うがいで！



①コップに水を用意



②口に水を飲んで



③口の中をブクブク

…そしたら、水を吐き出す



④もう一度、口に水を飲んで



⑤顔を上に向けて  
ガラガラ

ガラガラうがいは、  
できれば15秒くらい  
それを2～3回すると  
効果的

ブクブクうがいは、お口の<sup>くち</sup>中の<sup>なか</sup>  
<sup>た</sup>食べカス<sup>とう</sup>等の<sup>じょきよ</sup>除去に<sup>こうかてき</sup>効果的！

ガラガラうがいは、<sup>のど</sup>喉の<sup>おく</sup>奥につ  
いた、ホコリや<sup>さいきん</sup>細菌を<sup>あら</sup>洗い<sup>なが</sup>流す  
のに<sup>こうかてき</sup>効果的です。