

ぶくぶくうがいを試みよう！

【ぶくぶくうがいの効果】

①口の中をきれいにする

口の中にある食べかすや、汚れ、たまった粘液などを減らすことで、肺炎やむし歯、歯周病、口臭の予防になります。

ただし、細菌はうがいでは取り切れません。ブラシを使って取り除きましょう。

②口の動きを保つ、高める

ぶくぶくうがいは、口の周りのいろいろな器官を使います。毎日続けることで、かむ力、飲み込む力を保ちます。鼻での呼吸の練習にもなります。

食前に行うことで、食事の準備運動にもなります。

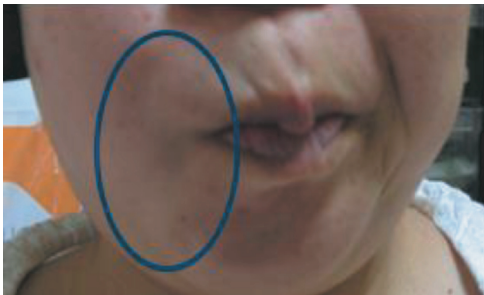
③口を湿らせる

水を口に含むことで、潤いを与え、口の動きを潤滑にすることができます。口の中がさっぱりし、食欲や味覚のアップにつながります。

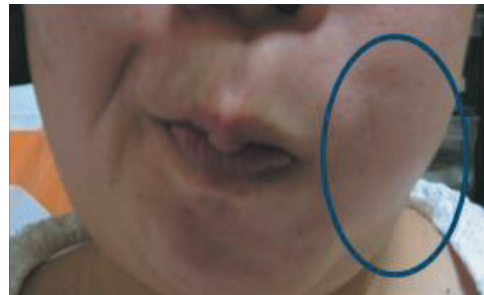
入れ歯が外れやすい方は、少し潤いを与えましょう。

【機能を高めるうがい】※まずは空気で練習！問題なければ歯磨き後のうがいに取り入れてください。

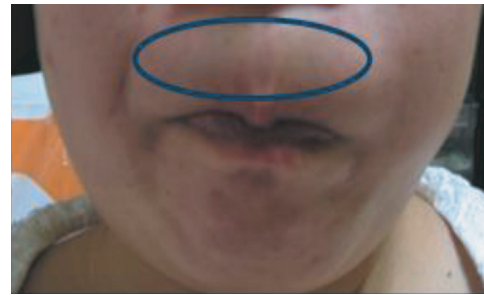
①左頬の内側に空気を入れて、ぶくぶくと大きく動かしましょう。



②右頬の内側に空気を入れて、ぶくぶくと大きく動かしましょう。



③上唇の内側に空気を入れて、ぶくぶくと大きく動かしましょう。



④下唇の内側に空気を入れて、ぶくぶくと大きく動かしましょう。



⑤最後に口の中全体に空気を入れてぶくぶくと大きく動かしましょう。



(一社) 岡山県歯科衛生士会