

## 正しいキレイキレイ習慣

# 正しいうがいのしかた

1



うがい薬を適量コップに  
入れます。  
(製品の説明書をお読みください。)

2



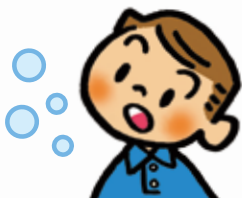
説明書に記載されている  
量の水を加えた、  
うがいの溶液をつくります。

3



口に溶液を含み、少し強めに  
「ブクブク」と口の中を  
ゆすいで吐き出します。

4



口に含んで上を向き、  
約15秒位どの奥まで  
「ガラガラ」うがいをして  
吐き出します。

5



もういちど  
「ガラガラ」うがいを  
約15秒位します。

