

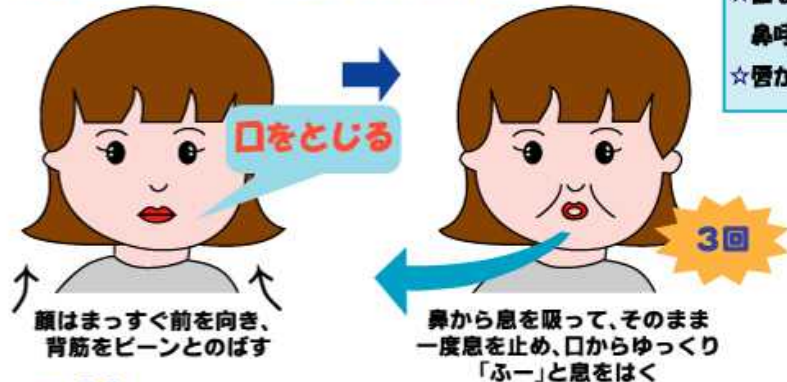


ふっかぶつせんこう  
フッ化物洗口を  
やるための

# ぶくぶくうがいのれんしゅう

♪水を使わずに、口を動かしましょう

## ① 姿勢をよくして、呼吸する



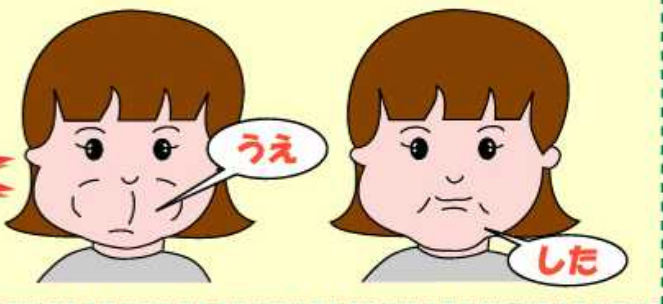
ぶくぶくうがいは、

- ☆口の中をきれいにします。
- ☆口を閉じる筋肉の体操になり、鼻呼吸が上手になります。
- ☆唇から水がもれなくなります。

## ② 頬のふくらまし



## チャレンジ



## ③ 首をかたむける → ぶくぶくしながら



## ④ はきだす



♪空気でぶくぶくできるようになったら、少量の水を口に含み、ぶくぶくうがいの練習をはじめましょう。

- できたらチェック!
- ### ぶくぶくうがいの合格チェック
- 水を使わずにできる
  - 唇から水がもれない
  - 「あっぶっぶー」で両頬がふくらむ
  - 1分間ぶくぶくできる
  - 含んだ水とはき出した水の量が同じ

## フッ化物(フッ素)のできるむし歯予防の3つの効果



ふっかぶつせんこう  
「フッ化物洗口」とは、フッ化物の入ったお水でぶくぶくうがいをする事です。フッ化物洗口をすることにより、フッ化物が表面から取り込まれ歯を強くし、むし歯になりにくくします。フッ化物洗口は1分間おこなうと、とても効果的です。洗口後30分は、食べたり飲んだりすることを控えてください。

\*フッ化物洗口剤は、歯科医院で取り扱っています。歯科医師や歯科衛生士に気軽に相談しましょう。