



お口の健康習慣のひとつ

しっかり「うがい」をしていますか？

歯みがきや食事の後など、お口の中を洗い流すために、しっかりとうがいできているでしょうか？ 今回は、お口の中を清潔にする「うがい」のやり方をご紹介します。



お口の中を清潔にする「うがい」のやり方

うがいには、お口の中の食べカスや、むし歯や歯周病などの原因菌を洗い流す効果があります。そして、ブクブクとなんとなくうがいをするよりも、**しっかりと水の水圧を活かしたうがい**をすれば、より洗浄力は高まります。ぜひ毎食後に、次のよううがいを実践してみましょう。

① 上の前歯に水を当てる

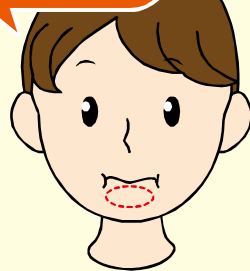
鼻の下がふくらむくらい強く！



まず、お口の中に水を30mlほど含み、上の前歯の裏に当てるように水を強く速く往復させます。10往復できたら、水を吐き出します。

② 下の前歯に水を当てる

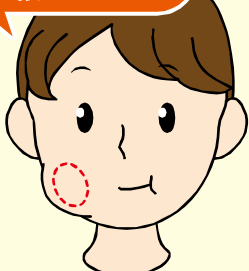
唇の下がふくらむくらい強く！



①と同様に水を含み、今度は下の前歯の裏に当てるように水を強く速く往復させます。10往復できたら、水を吐き出します。

③ 右側の奥歯に水を当てる

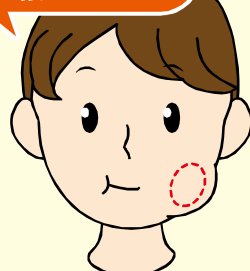
右側の頬がふくらむくらい強く！



次は奥歯です。①と同様に水を含み、右の奥歯の内側に当てるように水を強く速く往復させます。10往復できたら、水を吐き出します。

④ 左側の奥歯に水を当てる

左側の頬がふくらむくらい強く！



①と同様に水を含み、今度は左の奥歯の内側に当てるように水を強く速く往復させます。10往復できたら、水を吐き出します。

上手に行うポイント

このうがいのポイントは、速く力強く水を往復させることによる「水圧」です。ぐじゅぐじゅと音になるくらい激しく行ってみましょう。また、慣れないうちは口のまわりの筋肉が疲れると思いますが、それはしっかりできている証拠です。同時に、口のまわりの筋肉が鍛えられ、ほうれい線の予防・改善などにも有効ですので、ぜひ継続してみましょう！



フッ素配合や知覚過敏用の歯みがき粉を使用した後に、今回のよううがいをしっかりしてしまうと成分が洗い流されてしまいますので、歯みがき前にするのがおすすめです。