



<発行元>

医療法人社団 慶実会

グレースデンタルクリニック北総分院

〒270-1423

白井市南山2-1-2-2 プラザ南山

TEL:047-436-8811 FAX:047-436-8800



ブクブクうがいで口の中をさっぱり清潔に

かぜの季節！

うがいができる人の条件

- ①意識がはっきりしている
- ②口を閉じたままにできる
- ③舌やほおが動かせる
- ④水を吐き出すことができる



高齢者の
ガラガラうがいは
誤嚥に注意！！

丁寧なブクブク
うがいをしましょう！

ブクブクうがいは、口の中の歯垢を流すことはできませんが、大きな食べカスや汚れを洗い流すことができる、非常にさっぱりします。
また、ほおの筋肉も鍛えられます。

安全なうがいの方法

①姿勢に注意する

上体を真っ直ぐに
するか、少し前
かがみ

上体が後ろに倒
れると、誤嚥
しやすくなります。

②水の量に注意する

ブクブクの音が
聞こえるくらいの
水の量

5CC程度の水を
口に含み動かすと、
水流が発生し、汚
れがよく落ちます。

③ゆっくりとマイペース

うがい中に焦らせる
のはやめましょう

慌てることで、
口の中の汚い水
を誤嚥してしまう
ことがあります。

うがいは、前かがみで焦らずゆっくり、ブクブク ペッ！！



医療法人社団 慶実会

<クリニックからのお知らせ>

みなさんの口は噛める口、飲み込める口でしょうか。

確認のために定期検診(せめて年一回、ご自分の誕生日月)をお勧めします。