



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、口の中の菌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ので、**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
れていると、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！！**



<クリニックからのお知らせ>

みなさんの口は嚙める口、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。