

# 生涯を通じたお口の健康

## 「ぶくぶくうがい」をしてみよう

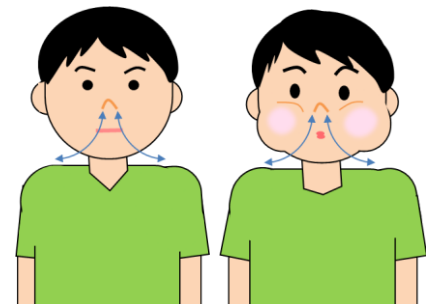
岩手県口腔保健支援センター

### ぶくぶくうがい

食べ物の残りを洗い流すほか、お口まわりの運動にもなります。

#### スタート前に

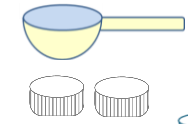
鼻呼吸がスムーズにできるか確認しましょう



口を閉じて鼻で呼吸  
頬を膨らませた状態で鼻で呼吸

ぶくぶくうがいの水の量は少なめで

大さじ1 または  
ペットボトルキャップ2杯分  
くらい



口に水を含みすぎないのがコツ  
水の量は10~15cc  
水と空気とあわせて  
ブクブクと音になるように



#### スタート



©わんこきょうだい

回数は目安です。  
無理をせず行いましょう。



両頬を8回ぶくぶく



右頬・左頬 片方ずつ各8回ぶくぶく



両頬を8回ぶくぶく

# 上手にできたら プラスして

右頬・左頬だけでなく  
上・下も「ぶくぶく」してみよう

歯と上唇の内側  
歯と下唇の内側 の間を  
ふくらませて  
ぶくぶくしよう



鼻の下（上唇）を8回ぶくぶく



下唇を8回ぶくぶく

## (注意)



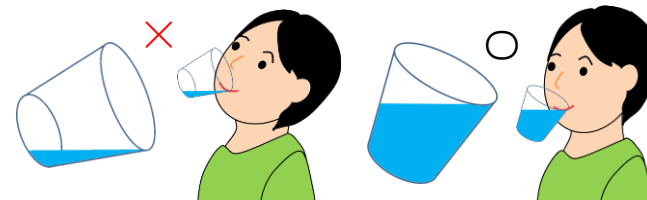
ぶくぶくうがいをしようとする

- むせてしまう
  - お口から水がこぼれてしまう
- という方は

お口の機能の衰えがありそうです。  
かかりつけ歯科医に相談しましょう。

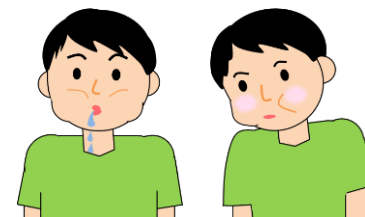


## <水を含むときの注意>



コップを使用するときは水を十分に入れます。  
(大きなコップに少量の水では、頭が後傾しむせやすくなります。)

## <水をこぼしやすい場合>



うつむき加減でおこないます。

「ぶくぶくうがい」だけで  
プラーク（歯垢）は取り除けません。  
「歯みがき」とあわせて行いましょう。

最初は、水を使わず空気だけの  
「ぶくぶく練習」から。

