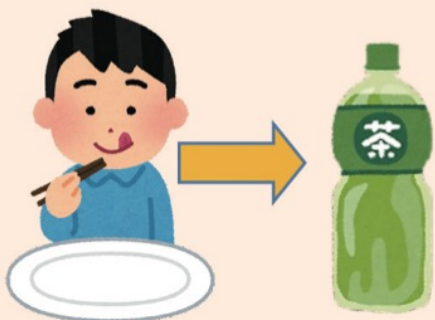
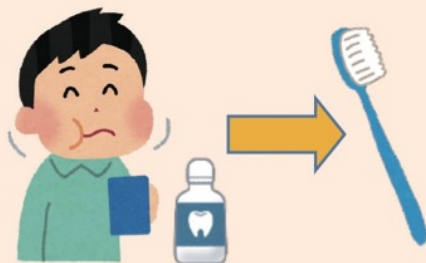


1 水がなくても歯をみがく練習をしてみましょう

①食事の最後にお茶を口に含み、ゆすぐように口の中全体に行きわたらせる。



②液体歯みがきを口に含み、ぶくぶくうがいをして吐き出す。歯ブラシで歯をみがく(液体歯みがきを使わず、そのまま歯ブラシでみがいてもOKです)。



③唾液を吐き出して終了。小さく切ったペーパータオルやキッチンペーパー(水に溶けない紙)を少量(ペットボトルキャップ半分程度)の水で湿らせ、使用後の歯ブラシをふき取る(ウェットティッシュも可)。



※液体歯みがきを使わない場合は、5ml(ペットボトルのキャップ1杯)程度の水でぶくぶくうがいをしたり、お茶を口に含み、ゆすぐように口の中全体に行きわたらせると、さっぱりします。

