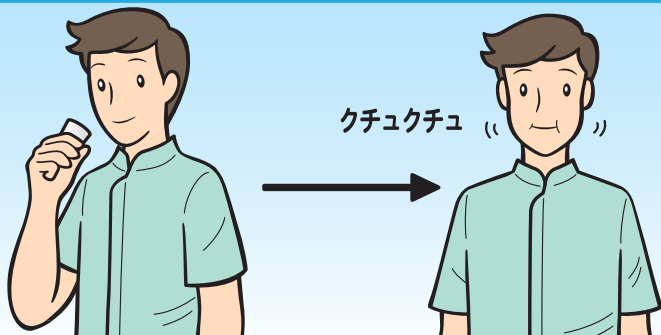




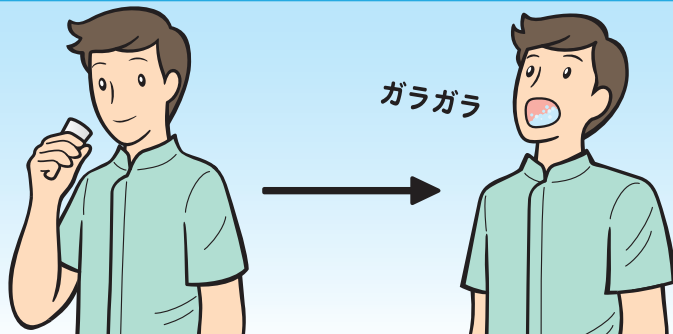
# うがいマニュアル

1



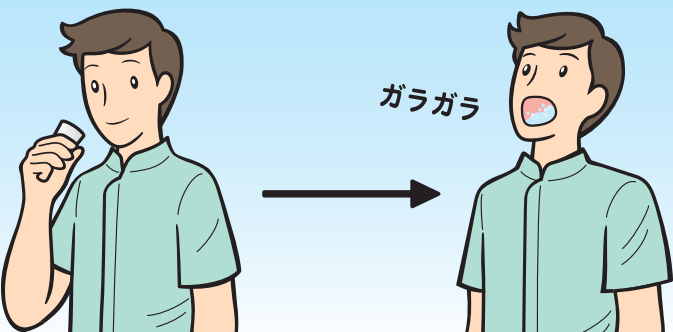
口に1/5の量のうがい薬を含み、ほおをふくらます  
ような感じで正面を向いたまま**クチュクチュ**と口の  
中を軽くすすぎ、吐き出す

2



口に1/5の量のうがい薬を含み、顔を上に  
(天井を向くように) 向けて**ガラガラ**と5回くらい  
のどをすすぎ、吐き出す

3



② の**ガラガラ**うがいを2~3回繰り返す