

## うがいのしかた

### 手順1

口の中を  
クチュクチュ

口に水を含み、そのまま口の中で強めに「クチュクチュ」として、はき出します。



### 手順2

「ガラガラ」  
を15秒

口に水を含み、上を向いて15秒くらい、なるべく、のどの奥まで水が入るように「ガラガラ」として、はき出します。



### 手順3

くり返し  
「ガラガラ」

もう一度口に水を含み、上を向いて「ガラガラ」をくり返します。

