

うがいの作法

「外から帰ったらうがいをしましょう」

耳にたこができるほど聞いた事のあるフレーズですよね？

では実際、なぜうがいが必要なのか、またうがい薬の有効な使い方について考えてみましょう。

■ 外にはホコリやバイキンがいっぱい！！

外出した時や人ごみなどの空気中にはチリやホコリだけでなく、バイキンも含まれています。

このホコリやバイキンが口の中から入ると、風邪やインフルエンザ、口の中やのどの病気の予防になります。

■ ご存知でしたか？こんな効用

うがいは普通の水で十分ですが、うがい薬を使うとより効果があります。また、意外と知られていないうがい薬の効果として、こんなものもあります。

- 口臭除去
- 口内炎
- 歯の抜歯後の消毒

などです。

■ うがいの作法

次の場合はうがい薬を使わず、お水やぬるま湯でも十分な効果があります。

- 外から帰ったとき
- 飲食後
- のどに不快感があるとき

次の場合はうがい薬を使ったほうがより効果があります

- のどや口の中に炎症があるとき
- 扁桃腺や口内炎の治療や予防のとき
- 抜歯後などの消毒の場合
- 風邪やインフルエンザの流行しているとき

あなたの今日の体調は？

うがい薬は必要？ふつうのお水だけで大丈夫？？

■ さあ、実際の手順にうつりましょう！

1. ウォーミングアップ ～まずはブクブクうがいから～
うがい薬を使う場合は分量を守りましょう。
多すぎても少なすぎても効果が落ちます。
ブクブクうがいで口の中の雑菌を殺します。
一緒に食べかすなども洗い流します。
30秒ぐらいを目標にしましょう。
2. さあ本番です ～ガラガラうがい～
天井を向いて、のどまで薬やお水を入れるようにして「ガラガラガラ…」。
〇〇秒ぐらいしましょう。
この時、途中で息継ぎをすとうがい液を飲み込んでしまうかもしれないので、
できるだけ息継ぎは我慢しましょう。

■ その他注意する事

- うがい薬は直射日光を避け、常温で保存してください。
- うがい薬が洋服などについてしまったら、お湯で洗うと落ちます。
- 食事の後はできれば歯磨きをしてからのほうがより効果的です。