

いつやる?

いつでもどこでも。飲食のたびにやってOK

上



### 上でぶくぶく

水を口に含んでから、口を軽く閉じる。上の歯の裏側に向かって水を強くぶつけるように、口をぶくぶくと10回素早く動かす。その後、水を吐き出す。

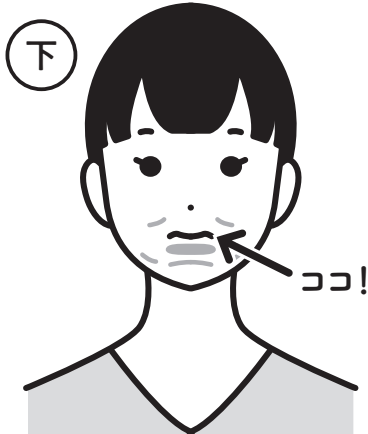
左右



### 左でぶくぶく 右でぶくぶく

水を含んで口を閉じ、左の奥歯に水を強くぶつけるようにし、口をぶくぶくと10回素早く動かし、水を吐き出す。右側も同様に。首を上下左右に傾けてうがいをすれば、口まわりの筋肉をさらに刺激する。最後に、天井を向いてがらがらうがいをし、水を吐き出す(むせないように注意してください)。

下



### 下でぶくぶく

水を口に含んでから、口を軽く閉じる。下の歯の裏側に向かって水を強くぶつけるように、口をぶくぶくと10回素早く動かす。その後、水を吐き出す。

すべての力をよみがえらせる

# ① 「毒出しようがい」

食べかすを取り除き、酸性に傾きがちなかの中を中和して虫歯を予防します。また、口まわりの筋肉が鍛えられ、ほうれい線やフェイスラインのたるみを改善する効果も。基本の「前でぶくぶく」ができるようになったら、上下左右に水の位置を変えてみましょう。

### 用意するのは



水(常温)  
またはぬるま湯(一度に口に含む量は30mLくらい)

基本  
前



### 前でぶくぶく

水を口に含んでから、口を軽く閉じる。上下の前歯に向かって水を強くぶつけるように、口をぶくぶくと10回素早く動かす。その後、水を吐き出す。

背すじをまっすぐ  
伸ばして行う