

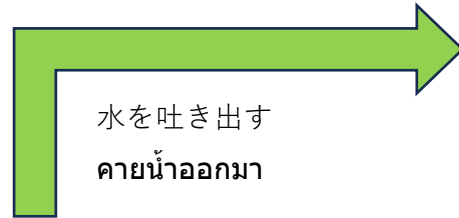
【正しいうがいの仕方】 【วิธีบ้วนปากที่ถูกต้อง】

水道水で OK



1. コップに水を用意して

① เตรียมน้ำหนึ่งแก้ว
(ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับน้ำประปา)



口の中の食べかすを浮かせて吐き出す



3. 正面を向いたまま「ブクブク」と

③ หันไปด้านหน้าแล้วบ้วนปาก
(คายเศษอาหารออกจากปากของคุณ)

多すぎず、少なすぎず 適量で



2. 口に半分ぐらい、水を含み

② ใส่น้ำเข้าไปในปาก
(ปริมาณน้ำที่เหมาะสม)

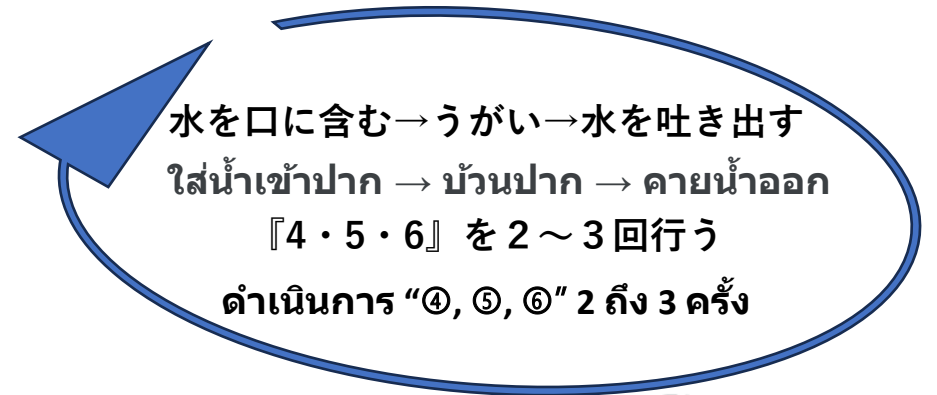


帰宅したらうがいを忘れずに!
อย่าลืมบ้วนปากเมื่อกลับถึงบ้าน!

④ ใส่น้ำเข้าปาก



4. もう一度、口に水を含み



ガラガラ



1回は15秒ぐらい

6. 「ガラガラ」うがいは2～3回

「あー」や「うー」と声を出して



ガラガラ

5. 顔を上に向けて「ガラガラ」と

⑥ gargle 2-3 ครั้ง
(gargle เป็นเวลา 15 วินาที ในแต่ละครั้ง)