



ぶくぶくうがい

60秒間できますか？



食べこぼし...

飲み込みにくい...

お口がぽかんとあいている...



歯・口の健康の
お役立ち情報はこちら

ぶくぶくうがい は

唇・頬や舌など口の周りの筋肉を使います。

大人も子どもも **ぶくぶくうがい** で

Let's 口の筋トレ!

もちろん、うがいは**歯の病気の予防**にもなります。