

# フッ化物洗口の手順

× 悪い例  
ガラガラうがい



③ 1分間  
ブクブク  
うがい

水でうがいの人は  
自分で準備する。



① コップを  
準備する  
(先に水分補給をする)

水でうがいはしない。  
30分は水を飲まない。



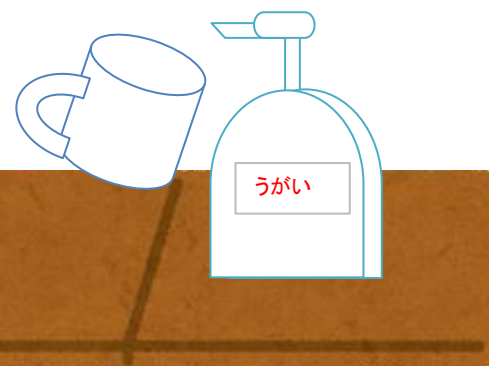
④ コップに吐き出し、  
コップを洗い  
片づける。

2分で片づけできるとGood!

席に着き、  
静かにする。



2回プッシュ  
(10cc計量)



② うがい液を入れる