

# ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科  
〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原 5-5-1  
電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334



URL : <http://www.himawaridc.com/>

## フクフクうがい

うがいにはインフルエンザや風邪の予防のために行うガラガラうがいと口腔内の汚れを洗い流すブクブクうがいがあります。

ガラガラうがいも当然大切ですが、やはり歯科なのでここではブクブクうがいについてお話ししたいと思います。

ブクブクうがいの効果は①お口の汚れ・プラークを洗い流し歯周病・虫歯を防ぐ②頬や顎・唇の筋肉などお口の機能を保つりハビリになる です。

さて、ブクブクうがいというと、水を口にふくんで：ブクブク：ですが、私たちが望むブクブクうがいが出てこない方は意外と多いのです。

皆さんのなかにも経験のある方はいないでしょうか？たこ焼きを食べたあと歯に着いた青のりを洗い流すためにブクブクうがいをしたものの鏡の前でイーッとするとまだ青のりが付いている。これはブクブクうがいがきちんと出ていない証拠です。

ブクブクうがいがしっかり出ていない方によくあるのが、歯で囲まれた

内側(舌側)の空間をメインにうがいをしている、歯と唇・頬で囲まれた外側の空間には水が全く行き渡っていないというケースです。

歯と唇・頬で囲まれた部分の汚れもきれいに落とすには、口をギュッとつむぎ唇・頬の間にも水を溜め唇の周り・頬をしっかりと動かさなければなりません。

どうでしょう歯の内側・外側意識していた人は意外と少ないのではないのでしょうか？それでは左にブクブクうがいのやり方を載せましたので参考にして行ってみてください。

## 「フクフクうがい」のやり方



1 薬用洗口液20mlを口に含みます。



2 片側の頬を大きくふくらませて8回ブクブクします。



3 反対側の頬で同様に8回ブクブクします。



4 鼻の下をふくらませて上唇と歯ぐきの間で8回ブクブクします。



5 同様に下唇の下をふくらませて8回ブクブクします。



6 洗口液を吐き出します。

## ポイント

★①では水や洗口液の量は多すぎても少なすぎても効果が期待できません。自分にあつた適量を(目安としては20cc程度)

★ブクブクと口をゆすぐ際、十分にお口の中で水が流れ水圧で歯と歯の間を通って行く感覚があることです。

## フクフクうがいでエクササイズ

このブクブクうがいを繰り返し何度も行おうとリハビリを通り越して筋トレになります。おそらく3周くらいで頬の筋肉がつつてくると思います。

毎日筋トレ並みにうがいをしていると小顔になると言われています。女性の方ぜひ！

## 洗口液の紹介



洗口液にもいくつか種類はありますが、当院でよく使っているのは

このネオステリングリーンという商品です。液体はグリーンでスペアミント、ハッカが入っています。当院では330円で販売しております。気になる方はお気軽にお声掛けください。