



ブクブクうがいの練習

- どのステップの時も、まずおうちの人がお手本を見せてあげましょう
- 水を使っての練習は、濡れても大丈夫なように入浴時がオススメです
- 初めは飲み込んでしまう可能性が高いので、飲んでも問題のない水を使いましょう
- お口に含む水は、少しの量で大丈夫です

ステップ1

お口の中に水は含まず両頬を膨らませたり、左右交互に片頬ずつ膨らませたり、“エアーブクブクうがい”の練習を行いましょう。

ステップ2

1. お口の中に水をためてみよう。
2. 水がこぼれないようにそのまま数秒間キープしたあと、水を吐き出してみよう。初めは垂れ流しの状態でも大丈夫。少しずつ吐き出す勢いを強くしていきましょう。

ステップ3

お口に水がためられるようになってきたら、ぶくぶくしてみましょう。