

NEW

あたらしいはみがきの やりかた



【よいするもの】

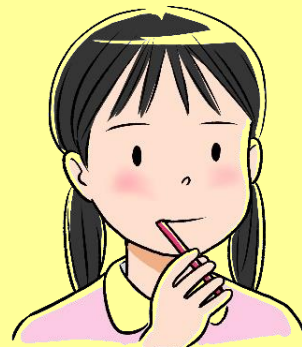
- はがらし
- ナフキン
- コップ
- ハンカチ

※つかったものは、

まいにちもってかえるようにしましょう

① つくえにナフキンをひいて、その上に水が入ったコップを置く

② 飛沫をふせぐために、手でおおって上下のくちびるをむすんでみがく



おおう方の手にハンカチをもつ

じょうげ 上下くちびるをむすんでみがく

③ 歯みがき後、うがいをする場合はすこしの水でおこない、できるかぎりひくい位置からゆっくりはきだす

