

meiji

『うがい』をした日に
チェック
しよう!



©meiji ad

うがいのしかた

1回につき3度に分けて、
うがいしてください。



1 強めに口の
中を洗います。



2 上を向いて、
のどの奥まで
とどくように、
15秒ほど
うがいをします。



3 2度目と同様、
のどの奥まで
とどくように、
15秒ほど
うがいをします。

カバくん うがいカレンダー

□月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				