

ぶくぶくは **30** 秒 びょう

むし歯予防

お口 くち ぶくぶく



フッ化物 かぶつ
洗口 せんこう の ほうほう
方法

1 みぎ
右 で ぶくぶく



1・2・3・4・5
6・7・8・9 **10**

ぶくぶく

2 ひだり
左 で ぶくぶく



1・2・3・4・5
6・7・8・9 **10**

ぶくぶく

3
まんなか で ぶくぶく



1・2・3・4・5
6・7・8・9 **10**

ぶく ぶく

4
はき出 だ す



ぶくぶくした あと 後
30分 ぶんかん は
食べたり飲んだり の
しないように
しましょう