

ぶくぶく うがいの練習法の例



ステップ① コップの水を飲む

ステップ② 水を飲んでから「ベー」と吐き出すマネをする

ステップ③ いったん、口の中に水を含んで「ベー」と吐き出す

ステップ④ 口に含んだ水を両側の^{ほほ}頬を同時に動かしてから、吐き出す

ステップ⑤ 口に含んだ水を左右の^{ほほ}頬を交互に動かしてから、吐き出す

各ステップごと、洗面所やお風呂で、少しずつ練習してみましょう。

(参考：お口の歯援 兵庫県歯科衛生士会)

ぶくぶく うがいの練習法で、つまづいた時の対応例

- ステップ① コップの水を飲む
→後ろからアゴを支え、上唇が水面にあたるようにしてみましょう。
うわくちびる
- ステップ② 水を飲んでから「べー」と吐き出すマネをする
→一緒に、声をかけをしながらやってみましょう。
- ステップ③ いったん、口の中に水を含んで「べー」と吐き出す
→アゴを下げて、声かけをしながら吐き出させてみましょう
- ステップ④ 口に含んだ水を両側の頬を同時に動かしてから、吐き出す
→数を数えるなど口の中に水をためる時間をつくり、
指で両側の頬を指し示し、頬を動かすことを促してみましょう。
ほほ
- ステップ⑤ 口に含んだ水を左右の頬を交互に動かしてから、吐き出す
→指で動かしたい頬を指し示してみましょう。
ほほ

(参考：「お口の歯援」 兵庫県歯科衛生士会
「ブクブクうがいどのようにかかわっていますか？」 東京都立心身障害者口腔保健センター)