

うがい薬、正しく使えてますか？



かぜやインフルエンザが流行るこれからの季節は、うがいや手洗いが大切になってきます。病気の原因となる細菌やウイルスは口から入ることが多く、うがいをすることにより予防効果を高めることができます。うがい薬は大きく2つの作用に分類できます。正しいうがい薬の選択と使い方、十分な効果を得たいものです。



効果的なうがいの仕方

のどに痛みがあるとき

- 1日3〜4回
薄めたうがい薬（各20mL）を3回に分けてうがいをします。

1回目

グチュグチュうがい

（口の中の汚れをとります。）



2回目・3回目

口にふくみ天井が見える程度に上をむいてガラガラうがい（のどの奥まで液を回します。）



口内炎など粘膜に

傷や炎症があるとき

- 1日3〜4回

薄めたうがい薬（10〜20mL程度）を口に含み、頬を左右交互に膨らませ、液を移動させてブクブクうがいを繰り返します。

※口内炎の塗り薬などを使用している場合は、うがいをしてからつけると効果的です。

いずれの場合もうがい後すぐの飲食は避けた方が良いでしょう。



うがいのときに気を付けること

- 薄めて使い残った液はとっておかず捨てましょう。
 - 抜歯後の激しいうがいは避けましょう。
 - うがい薬は飲みこまないようにしましょう。
- ※1回分を誤って飲み込んでしまっても特に問題ありません。

主な作用	殺菌・消毒	炎症を抑える	
商品名	イソジンガーグル 	アズノールうがい液 	ハチアズレ 
使い方	1回2mL(1目盛)〜4mL(2目盛)を水約60mLに薄める。	1回4〜6mL(1回押切分又は5〜7滴)を水又はぬるま湯約100mLに薄める。	1包(2g)を水又はぬるま湯約100mLに薄める。
一般的な効果	細菌やウイルスの感染予防	のどの痛みや口内炎などの炎症を抑える	
成分名	ポピドンヨード	アズレンスルホン酸ナトリウム	



イソジンガーグルの使い方

1



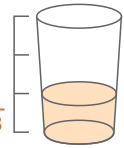
イソジンガーグル液の1〜2目盛分をコップに入れる

2



水でうすめる

3



うすめてコップ約1/3にする

スッキリ♪

