

# うがいQ&A

監修:永武 毅先生 桜みちクリニック

## Q

うがいは、いつ、何を使ってしたらいいですか？

外から帰ったとき、のどにトラブルのあるとき等、うがいの必要なときはいろいろありますが、状況に応じ、水や消毒剤等で、うがいをするように心がけてください。

## A

通常、水のうがいで  
良い場合



帰宅したとき

飲食後



のどに不快感  
があるとき

消毒剤によるうがいが  
望まれる場合

のどや口の中に  
炎症があるとき



口の中の清潔保持が必要なとき  
(異常発酵や口臭の防止等)



咽頭炎、扁桃炎、  
口内炎のとき



口の中の抜歯  
創や創傷の感  
染予防、消毒

かぜ流行時



## Q

正しいうがいの方法は？

うがい液はコップ約3分の1(約60mL)で行い、おおよそ3回に分けて使用します。(1回に口の中を含む液は、20mL程度がうがいしやすい量です。)

## A

1回目のうがい

食べかすや口の中の有機物を取る目的で、口に含んで比較的強くうがいする。



2回目のうがい

含みうがいを2~3回した後、上を向いてのどの奥までうがい液が回るようにうがいをする。15秒間程度うがいをし、うがい液が口腔からのどに十分に接触するようにする。



3回目のうがい

2回目と同様に15秒間程度行う。

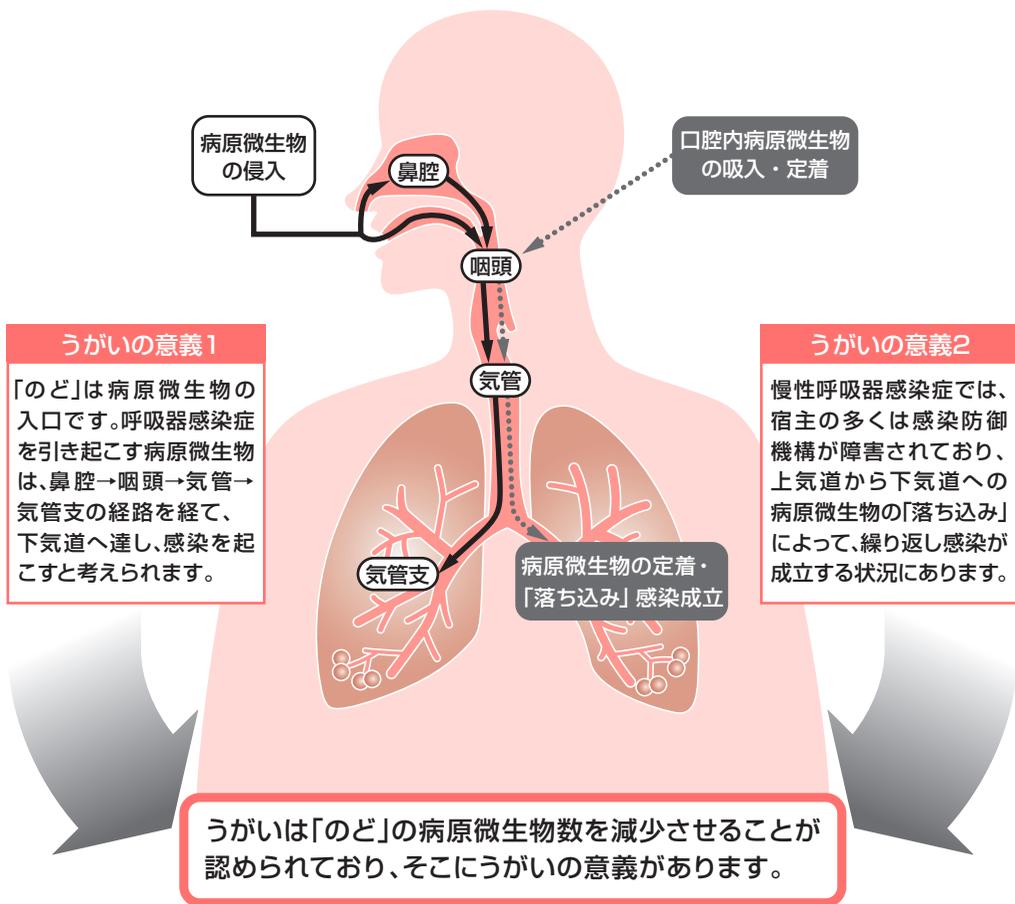


# Q

うがいには、どのような意義がありますか？

うがいには、「のど」の病原微生物数を減らす効果があります。

# A



医療機関名