



お茶でガラガラうがいを



お茶でうがいをしよう!

日本人に長く愛されているお茶。

古来から「養生の仙薬」と呼ばれ、生活の様々な場面で利用されながら、習慣として残っています。

その一つとしてこの時期お勧めなのは「お茶うがい」。

毎日の習慣として「緑茶を飲む」だけでなく、

「緑茶でうがいをする」ことも取り入れてみては?



おすすめのお茶…煎茶

うがいのポイント

- ・お茶を**熱湯**で**濃いめ**に淹れた後、水で**2**倍程度に薄めてください。
(約**40°C**になります。)
- ・1日に数回行くと、効果的です。
- ・お茶は**2**煎目でも構いません。(1煎目はおいしくお召し上がりください。)

うがいのしかた

1. 口の中をゆすぎ、一度お茶を吐き出します。
2. 次にお茶を口に含み、上を向いてガラガラと声を出しながら**15秒**のどをゆすぎ、吐き出します。
3. のどのうがいをもう一度繰り返します。

※一回の適量は約**20ml**です。お茶は薄めて**60ml**用意してください。