

# ふっかぶっ うがい



おやくそく



1. ふざけない



2. のみこまない



3. うがいのあとは、30ぶん  
たべたり・のんだりしない。

# 氟化物漱口



# 3项条件

(フッ化物うがい 3つのおやくそく)



1. 不搞恶作剧 (ふざけない)



2. 不吞咽 (のみこまない)



3. 漱口后的 30 分钟  
以内，不饮食

(うがいの後は、30分 食べたり、飲んだりしない)

3

# The Rules of rinse mouth with Fluoride:

(フッ化物うがい 3つのおやくそく)



**1. Do not fool around.**

(ふざけない)



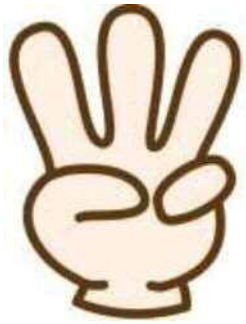
**2. Do not swallow.**

(のみこまない)



**3. Do not eat or drink for  
the next 30 minutes.**

(うがいの後は、30分 食べたり、飲んだりしない)



# 3 Règles pour Bien se Gargariser avec du Fluor:

(フッ化物うがい 3つのおやくそく) フ



**1. Ne pas faire l'imbécile**

(ふざけない)



**2. Ne pas avaler**

(のみこまない)



**3. Ne pas boire ou manger**

**pendant les 30 minutes suivantes**

(うがいの後は、30分 食べたり、飲んだりしない)

(フランス語)