



のどにやさしい ぬれガーゼ入り マスク

おうちで
かんたん

市販の立体型マスクに、
折り畳みガーゼを濡らして入れるだけ！
おうちで簡単にのど・鼻ケアしましょう。

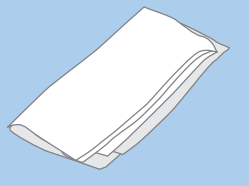
Mクリニック耳鼻咽喉科
休診／水曜午後・日曜・祝日 倉敷市松島 287-1M クリニックタウン 1F
☎ 086-462-8051

用意するもの ● 折り畳みガーゼ ● 立体マスク
(ケイパインガーゼなど)

○ 口元に少し余裕があり、
程よくフィットする
立体的なマスクをおすすめします。

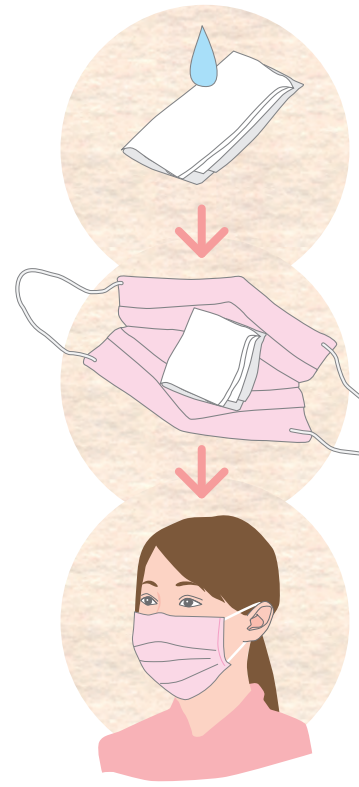
✕ 花粉症用などのピッタリしたもの
密閉性の強いもの
サイズがあわないもの

1枚のガーゼを
5～7センチに
折りたたんだもの



※お近くの薬局でお求めください

作り方



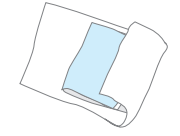
1. 折りたたみガーゼを湿らせる

水に濡らし、
軽く絞ります。



2. 広げたマスクにセットする。

濡れた感じが肌にあたって気になる方や、
ガーゼが肌にくっつく場合は、湿ったガーゼを
もう1枚の乾いたガーゼでくるみます



3. マスクを付け、位置を整える。

鼻から顎までがゆったり覆われるように、
マスクをします。

⚠ ※就寝時に使用する場合は、しっかり絞ってお使いください。
※衛生上、ガーゼは毎日取り替え、清潔なガーゼをお使いください。
※かゆみ等のトラブルが発生した場合には、すぐに使用を中止してください。