

Android の場合(ライトをつけながら写真撮影)

- ① カメラを起動
- ② 画面左上のフラッシュマークをタップ
- ③ 照明をタップして ON にする
- ④ ライトが光っているか確認
- ⑤ 鏡と向かい合い、口を大きく開き舌を突き出すようにしてのどの奥が写るように スマートフォンのライトでのどを照らす。
- ⑥ 鏡にスマートフォンの画面が写るので📷をタップして撮影する
- ⑦ 息を吐くと画面が曇るので、息を吸うか止めながら撮影
- ⑧ 舌が邪魔な時はスプーンの柄などで舌を押さえて撮影

iPhone の場合(ライトをつけながらビデオ撮影)

※iPhone ではライトをつけながらの写真撮影ができないためビデオ撮影

- ① カメラを起動
- ② 左上のフラッシュマークをタップ
- ③ オンをタップ
- ④ ビデオマークを選択するとライトが点灯する
- ⑤ 鏡と向かい合い、口を大きく開き舌を突き出すようにしてのどの奥がうつるようにスマートフォンのライトでのどを照らす
- ⑥ 鏡にスマートフォンの画面が写るので撮影開始して録画
- ⑦ 息を吐くと画面が曇るので、息を吸うか止めながら撮影
- ⑧ 舌が邪魔な時はスプーンの柄などで舌を押さえて撮影

このようにのどの奥が撮影できているのが理想です。

