答え 3月4日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



酸蝕歯の日にちなんで「歯と口のクイズ」

【第1問】「8020（はちまるにいまる）運動」とは？

① 80歳で自分の歯20本　② 80歳で毎日20分歩く　③ 80歳で気持ちは20歳

80歳になっても自分の歯を20本以上たもとう、という運動です。国の調査（令和4年）では、達成している人は51.6%。2人に1人をこえました。

【第2問】大人の歯は、親知らずを入れて全部で何本？

① 20本　② 28本　③ 32本

大人の歯は親知らず4本を入れて32本、入れないと28本です。子どもの歯（乳歯）は20本。8020の「20本」は、ふつうにかんで食べられる目安の数です。

【第3問】体の中で、いちばんかたいところは？

① 骨　② 歯の表面　③ つめ

歯の表面をおおう「エナメル質」は、体の中でいちばんかたい組織です。ただし酸には弱く、すっぱい物を長く口に入れていると、少しずつとけることがあります。

【第4問】すっぱい飲み物をとったあと、まずするとよいのは？

① 水やお茶で口をすすぐ　② かたいブラシで強くみがく　③ 何もしない

すっぱい物のあとは、歯の表面がやわらかくなっています。まず水やお茶で口をすすぎ、歯みがきは少し時間をおいてからがよいといわれます。

【第5問】だ液（つば）は、1日にどれくらい出る？

① コップ1ぱい　② 1～1.5リットル　③ バケツ1ぱい

大人で1日に1～1.5リットルといわれます。だ液は口の中を洗い流し、食べ物を飲みこみやすくしてくれます。よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。

【第6問】外した入れ歯は、どうしておくとよい？

① ティッシュに包む　② 熱いお湯で煮る　③ 水を入れた容器に入れる

入れ歯は乾くと、ゆがんだり変形したりします。外したら水や洗浄剤を入れた容器へ。熱いお湯も変形のもとです。ティッシュに包むと、まちがえて捨ててしまうことも。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生
© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます