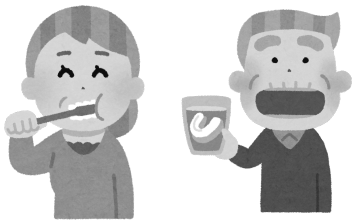
# 3月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □




## 今日は何の日

- **酸蝕歯の日（さんしょくし）**
- **ミシンの日**
  ミシン発明200年を記念して日本家庭用ミシン工業会（現在は日本縫製機械工業会）が1990（平成2）年に制定。
- **サッシの日**
  サッシメーカーの吉田工業（現 YKK AP）が制定。
- **バウムクーヘンの日**
  神戸のドイツ菓子製菓会社・ユーハイムが2010年に制定。



## 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

**【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

**【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

**【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

**【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

**【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

## 今日の体操「お口の体操」（座ったまま）

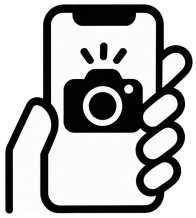
**① 深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

**② かむ力の体操（20回）**
口を閉じたまま、奥歯をかみしめて、ゆるめる。ほおに手をあてると、筋肉が動くのが分かります。軽く、リズムよく20回。

**③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）**
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

**④ 仕上げ：パ・タ・カ・ラ**
スタッフが「パ」「タ」「カ」「ラ」のどれかを言うので、その音を大きな口で3回くり返します。「カ！」なら「カ・カ・カ」。最後はみんなで「パタカラ」を10回。


**こんな脳トレや体操が 450本以上。**
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね





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

# 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