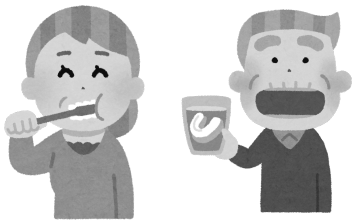
3月4日 今日は何の日クイズ

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）

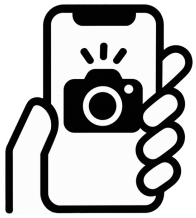
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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