答え 6月7日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



歯と口の健康週間にちなんで「だ液と飲み込みクイズ」

【第1問】だ液は、1日にどれくらい出ているといわれるでしょう？

① 大さじ1杯ほど　②1～1.5リットルほど　③ バケツ1杯ほど

1日に1～1.5リットルほどといわれます。大きなペットボトル1本分近くが、休みなく出ていることになります。

【第2問】だ液が出る「だ液腺（せん）」がある場所は、どこでしょう？

① 鼻のおく　② のどのおくだけ　③耳の下・あごの下・舌の下

大きなだ液腺は、耳の下・あごの下・舌の下の3か所にあります。ここをやさしくマッサージすると、だ液が出やすくなるといわれます。

【第3問】食べものが気管に入りそうになったとき、体が起こす反応は？

①むせる　② くしゃみ　③ あくび

むせるのは、気管に入ったものを外へ出そうとする、体を守る大切な反応です。むせたときは、あわてずに、しっかりせきをしましょう。

【第4問】飲みものに「とろみ」をつけると、飲み込みやすくなるのはなぜ？

① 冷たくなるから　②ゆっくり流れるから　③ 味がこくなるから

さらさらの水は、のどを流れるのが速いので、じつは飲み込みにくい飲みものです。とろみがつくと、ゆっくり流れて、飲み込むタイミングを合わせやすくなります。

【第5問】よくかんで食べると、だ液の量はどうなるでしょう？

①ふえる　② へる　③ 変わらない

かむことで、だ液腺が刺激されて、だ液がよく出ます。ひと口30回かむのがよいといわれます。食事はゆっくり、よくかんで楽しみましょう。

【第6問】食事のあと、すぐにするとよいといわれることは？

① すぐ横になる

② 熱いお茶を一気に飲む

③口をきれいにして体を起こしておく

食後すぐに横になると、食べたものが逆もどりしやすくなります。食後しばらくは体を起こしておき、歯みがきやうがいで口の中をきれいにしましょう。

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