6月7日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **歯と口の健康週間**
歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発することを目的としている。

● **母親大会記念日**
1955年のこの日、東京・豊島公会堂で第1回母親大会が開催された。

● **緑内障を考える日**
緑内障の患者やその家族で作る「緑内障フレンド・ネットワーク」が制定。

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　② 1～1.5リットルほど　③ バケツ1杯ほど

【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

【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

【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

【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

【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

今日の体操「だ液を出す体操」（座ったまま）

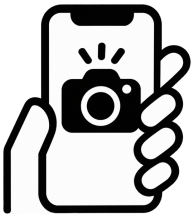
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② だ液腺マッサージ（各10回）
耳の下を指4本で円をかくように10回。あごの骨の内側を親指で10回。あごの真下を両手の親指で10回、やさしく押し上げます。

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：かむ回数あて
何も口に入れず、かむ動きを30回します。みんなで声を出して数え、10回ごとに手を1回たたきましょう。終わったら、口の中がしっとりしたか確かめます。

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 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