9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



● **クリーナーの日**
メガネクリーナーの製造会社・パールが制定。

● **CMソングの日**
1951年のこの日、初めてCMソングを使ったラジオCMがオンエアされた。

クリーナーの日にちなんで「歯と口のおそうじクイズ」

【第1問】体の中で、いちばんかたいところはどこでしょう？
① 骨　② 爪（つめ）　③ 歯の表面

【第2問】大人の歯は、親知らずを入れて全部で何本でしょう？
① 24本　② 32本　③ 40本

【第3問】「8020（ハチマルニイマル）運動」。どんな運動でしょう？
① 80歳で歯を20本以上　② 80歳で1日20分歩く　③ 80歳でも心は20歳

【第4問】歯の表面につく「歯垢（しこう）」。その正体は何でしょう？
① 食べかす　② 細菌のかたまり　③ 歯のかけら

【第5問】歯ブラシの持ち方として、よくすすめられるのはどれでしょう？
① グーでにぎる　② 指先でつまむ　③ えんぴつのように持つ

【第6問】よくかんで食べると、口の中にたくさん出てくるものは？
① だ液（つば）　② 涙　③ 汗

今日の体操「目と口のめざめ体操」（座ったまま）

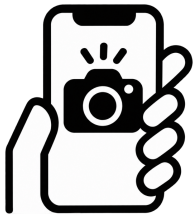
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 目の体操（各3回）
顔は正面のまま、目だけを動かします。上を見て下を見る、右を見て左を見る。最後に、ぐるりと1周。反対まわりも1周。

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：足踏みしながら大きな口
足踏みをしながら、スタッフに続けて「あ・い・う・え・お」と、口を大きく大げさに動かします。5回くり返し。声が出せる人は、声も出してみましょう。

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 9月7日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



クリーナーの日にちなんで「歯と口のおそうじクイズ」

【第1問】体の中で、いちばんかたいところはどこでしょう？

① 骨　② 爪（つめ）　**③ 歯の表面**

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部分です。それでも、虫歯の菌が出す酸にはとけてしまうので、毎日の手入れが大切です。

【第2問】大人の歯は、親知らずを入れて全部で何本でしょう？

① 24本　**② 32本**　③ 40本

大人の歯は、親知らず4本を入れて32本です。子どもの歯（乳歯）は20本。6歳ごろから、大人の歯に生えかわり始めます。

【第3問】「8020（ハチマルニイマル）運動」。どんな運動でしょう？

① 80歳で歯を20本以上　② 80歳で1日20分歩く　③ 80歳でも心は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。歯が20本残っていれば、たいていのものをおいしく食べられるといわれます。

【第4問】歯の表面につく「歯垢（しこう）」。その正体は何でしょう？

① 食べかす　**② 細菌のかたまり**　③ 歯のかけら

歯垢は食べかすではなく、細菌のかたまりです。ねばねばして歯にくっつくので、うがいだけでは落ちません。歯ブラシでこすって落とします。

【第5問】歯ブラシの持ち方として、よくすすめられるのはどれでしょう？

① グーでにぎる　② 指先でつまむ　**③ えんぴつのように持つ**

えんぴつを持つように軽く持つと、力が入りすぎません。ゴシゴシ強くみがくと、歯ぐきをいためることがあります。小さく動かして1本ずつみがきましょう。

【第6問】よくかんで食べると、口の中にたくさん出てくるものは？

① だ液（つば）　② 涙　③ 汗

だ液には、口の中を洗い流したり、菌をおさえたりする働きがあるといわれます。よくかんで食べることは、口の中をきれいにすることにもつながります。

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