11月8日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



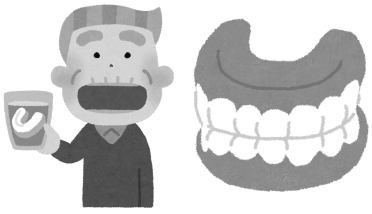
今日は何の日

● **いい歯の日**
日本歯科医師会（日歯）が制定。

● **世界都市計画の日**
アルゼンチンの都市計画学者・パオレラ教授が、1949（昭和24）年に提唱。

● **レントゲンの日**
1895年のこの日、ドイツの物理学者・レントゲンがX線を発見した。

● **いい歯ならびの日**
日本矯正歯科学会が制定。



いい歯の日にちなんで「お口のケアクイズ」

【第1問】歯みがきは、1日のうちいつがいちばん大切といわれる？
① 起きてすぐ　② 昼ごはんのあと　③ 寝る前

【第2問】歯ブラシを取りかえる目安は、どのくらいといわれる？
① 1か月に1回　② 半年に1回　③ 1年に1回

【第3問】歯ブラシだけでは落ちにくい汚れは、どこにたまる？
① 歯の表側　② 歯と歯のあいだ　③ 歯の先

【第4問】舌の上につく白い汚れを、何というでしょう？
① 舌苔（ぜったい）　② 歯石　③ 口内炎

【第5問】入れ歯は、寝るときどうするのがよいといわれる？
① つけたまま寝る　② はずして水につける　③ はずして乾かす

【第6問】「8020（はちまるにいまる）運動」。80歳で何本の歯を残そう？
① 8本　② 10本　③ 20本

今日の体操「お口の体操」（座ったまま）

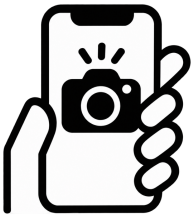
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② パ・タ・カ・ラ（各5回）
「パ」はくちびるを閉じて開く、「タ」は舌を上あごにつける、「カ」はのどの奥を閉める、「ラ」は舌を丸める。はっきり大きく声に出します。

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：パタカラ速さかえ
足踏みをしながら「パタカラ、パタカラ」とくり返します。スタッフが「ゆっくり」「はやく」と言ったら、その速さに変えましょう（例：「はやく」→パタカラパタカラ）。

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 11月8日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



いい歯の日にちなんで「お口のケアクイズ」

【第1問】歯みがきは、1日のうちいつがいちばん大切といわれる？

① 起きてすぐ　② 昼ごはんのあと　**③ 寝る前**

眠っているあいだは、口の中を洗い流すだ液が減り、菌がいちばん増えます。1日1回しかできないなら、寝る前がおすすめです。

【第2問】歯ブラシを取りかえる目安は、どのくらいといわれる？

① 1か月に1回　② 半年に1回　③ 1年に1回

毛先が開いた歯ブラシは、汚れを落とす力が落ちてしまいます。うしろから見て毛がはみ出していたら、取りかえどき。月のはじめに替えると決めると忘れません。

【第3問】歯ブラシだけでは落ちにくい汚れは、どこにたまる？

① 歯の表側　**② 歯と歯のあいだ**　③ 歯の先

歯と歯のあいだは、歯ブラシの毛が届きにくい場所です。歯間（しかん）ブラシや糸ようじを使うと、汚れがぐっと落ちやすくなるといわれます。

【第4問】舌の上につく白い汚れを、何というでしょう？

① 舌苔（ぜったい）　② 歯石　③ 口内炎

舌苔は、細菌や食べかすなどのかたまりで、口のにおいのもとになります。やわらかいブラシで、奥から手前へやさしくなでるようにとります。

【第5問】入れ歯は、寝るときどうするのがよいといわれる？

① つけたまま寝る　**② はずして水につける**　③ はずして乾かす

はずして歯ぐきを休ませ、入れ歯は乾かないように水や洗浄剤につけておくのが基本です。歯医者さんから別の指示があるときは、それに従いましょう。

【第6問】「8020（はちまるにいまる）運動」。80歳で何本の歯を残そう？

① 8本　② 10本　**③ 20本**

20本の歯があれば、たいていの物をかんで食べられるといわれます。平成元年に、厚生省（今の厚生労働省）と日本歯科医師会が始めた運動です。

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