11月8日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



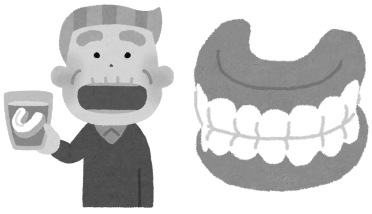
今日は何の日

● **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）

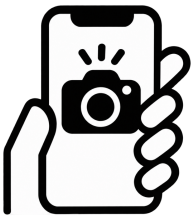
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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