

元気になろう会通信

第5号



梅雨入りの便りが届き始めていますが、皆様いかがお過ごしですか。緊急事態宣言が解除され、活気が戻りつつありますね。元気になろう会の再開までもう少しです。体操やウォーキングなどで心も体も軽くしていきましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

令和2年度の標語は「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

平成24年までは「歯の衛生週間」でしたので、この方が聞き馴染みがある方も多いでしょうか。6月4日の「6（む）4（し）」にちなんで「虫歯予防デー」としたところから始まります。

平成元年から「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめて『8020運動』80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動をしてきました。

当初、80歳以上で20本以上の歯がある人は5%程度でしたが、今では50%以上の方が8020達成されています。すばらしいですね！

歯みがきで自分の歯を残すようケアするとともに、いつまでも笑顔の花が咲かせられるようにお口のマッサージなどもしていきましょう。



お口の健康を守りましょう

第2回通信から始めたクイズですが、今回の2問で最終回となりました。皆さんクイズに悩んだり、答えを楽しんでいただけたでしょうか。3問目はなぞなぞです。頭をひねって考えてみてください。次回からのシリーズもお楽しみに！

歯のクイズ ①～③から一つ選ぶ 答えと解説は裏面

第1問 世界で一番、歯の本数が多い生き物はどれでしょう。

- ① 恐竜 ② カタツムリ ③ 人

答え

第2問 江戸時代の入れ歯は何で作られていたでしょう。

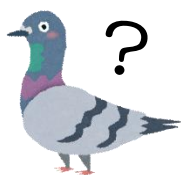
- ① 木 ② 石 ③ 土

答え



歯のなぞなぞ 答えと解説は裏面

第3問 ハトの歯は何本ある？



答え

歯のクイズ 答えと解説

第1問

答え ②



カタツムリの歯は、1万本以上。正確には「歯舌（しぜつ）」というもので、とても小さい歯が何十本も並び、やすり状になっています。カタツムリはその歯舌でコンクリートに含まれるカルシウムも食べているのだそうです。

恐竜の歯は88本あると言われ、一説では恐竜は歯の本数が多いほど強いとか・・・。

第2問

答え ①



徳川家康が入歯をしていた記録が残っています。当時は木蝋（もくろう）で型を取り、つげの木を削って作っていました。つげの木は緻密で硬く、また抗菌作用があって不潔になりにくいいため、入れ歯の土台として最適な材料だったそうです。前歯の部分は本物の人の歯を絹糸で土台にくくり付けてはめ込み、奥歯の部分は噛めるように金具の釘を打ちつけてあります。形は現在の入れ歯によく似ているそうです。

歯のなぞなぞ 答えと解説

第3問

答え 10本



が



10本

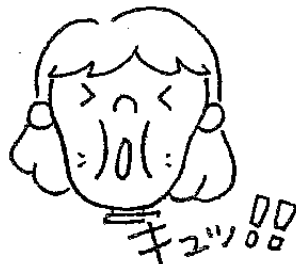
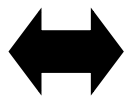
実際には、ハトは鳥なので歯はないです。

お口の体操～だ液腺マッサージ～

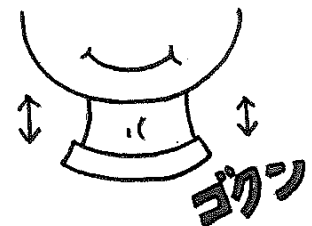
やさしくマッサージをして、だ液の分泌を感じながらマッサージしましょう



口を閉じて、両ほほをふくらめます。口や鼻から空気がもれないようにしましょう。



口を閉じたまま、梅干しを食べたときの顔のようにほほをすぼめます。



喉の動きを意識しながら、唾を飲み込みます。2～3回行いましょう。

早口ことば 達人級に挑戦！

口の動きを意識して、3回繰り返して言ってみましょう。

次回は最終回♪
名人級です！

「隣の竹垣に竹立てかけたのは

竹立てかけたかったので竹立てかけた」

