

けんこうじゅみょう
めざせ健康寿命日本一！ クイズあきたけんばん
あきたけんばん




めざせ健康寿命日本一！

は こうこう へん もんだい
歯と口腔 編 【問題】

あきたけん 秋田県で生活するあなたに知ってほしい、けんこうじゅみょう 健康寿命日本一をめざすヒントをクイズにしました。

知らなかったことや「へえ～」と思ったことを、かぞく 家族・友だち・まわりの人に伝えてください。

番号	問題	選択肢 (回答を選ぶ)	回答 記入欄 (答えを書く)
1	歯ブラシは必ず濡らして使う必要がある。正しいでしょうか？ 	A 必ず濡らしてから使う B 濡らさないで使う	
2	歯みがき後のうがいで正しいのはどちらでしょうか？	A しっかり何度もする B 軽くすすぐ程度にする	
3	歯ブラシはどれくらいで交換するのがよいでしょうか？	A 1ヶ月 B 2ヶ月	
4	キシリトールのお菓子を食べておし歯を予防することができる。正しいでしょうか？	A 正しい (予防することができる) B まちがい (予防することはできない)	
5	日本では生涯にわたり自分の歯を何本以上保つことが目標とされているでしょうか？	A 20本 B 10本 	

番号	問題	選択肢 (回答を選ぶ)	回答 記入欄 (答えを書く)
6	むし歯は世界で最も多い疾患である。 正しいでしょうか？	A 正しい (最も多い疾患) B まちがい (最も多い疾患ではない)	
7	フッ化物洗口をすると歯が強くなりますが、正しいのはどちらでしょうか？	A 洗口前にしっかり歯みがきをする B 洗口後は飲食をしてもよい	
8	自分でしっかり歯みがきできていれば、 歯医者さんにみてもらわなくても大丈夫。 正しいでしょうか？	A 正しい (自分で歯みがきできていれば歯医者さんに行かなくてもよい) B まちがい (定期的に歯医者さんに行く)	
9	スポーツ飲料は水分補給のための飲み物のため、 歯みがきをしなくてもいい。正しいでしょうか？	A 正しい (歯みがきをしなくてもいい) B まちがい (しっかり歯みがきをする)	
10	歯の健康は運動時の 筋肉の動きにも関係する。正しいでしょうか？	A 正しい (関係する！) B まちがい (関係ない)	



回答が終わったら、【正解・解説】を読んで確認しましょう。

あなたも今日から始められる健康づくりのヒントはあったかな？

もっとくわしく健康について知りたい時には、秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト

ト「秋田健」で調べよう！

