

Croque la vie à PLEINES DENTS

A stylized blue outline of a tooth with a smiling mouth inside, positioned to the left of the main title.

UN PROGRAMME ÉDUCATIF SUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE POUR LES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DU MANITOBA DU PRÉSCOLAIRE À LA 6^E ANNÉE

- Des plans de cours modulaires flexibles
- Du matériel de soutien
- Des démonstrations pratiques en classe
- Des feuilles d'activité pour les élèves
- Des suggestions d'autres activités sur la santé dentaire

Table des Matières

CROQUES LA VIE À PLEINES DENTS!

De la maternelle à la 1^{re} année (4 à 7 ans)3

DES DENTS EN SANTÉ POUR LA VIE

2^e et 3^e année (7 à 9 ans)19

MES DENTS, J'Y TIENS!

De la 4^e à la 6^e année (9 à 12 ans)38

Légendes du *Message caché* et de la grille de *Mots cachés* de

Mes dents, j'y tiens.....57, 58, 59

Formule d'évaluation.....60

PLAN DE COURS

DE LA MATERNELLE À LA 2^e ANNEE (4 à 7 ans)

Croque la vie à pleines dents!

Le programme *Croque la vie à pleines dents!* aide les enfants de 4 à 7 ans à acquérir de bonnes habitudes de santé buccodentaire qui pourront durer toute la vie! Ce programme :

- Aides les enfants de 4 à 7 ans à comprendre l'importance de leurs dents.
- Offre des renseignements de base convenant à leur group d'âge, sur l'importance de garder ses dents propres et en bonne santé.
- Présente le dentiste comme un gentil médecin qui aide les enfants à prendre soins de leurs dents.

Croque la vie à pleine dents! Vous donne les outils qui pourront vous aider à enseigner aux élèves les bases d'une bonne santé buccodentaire:

- Un plan de cours modulaire flexible
- Du matériel de soutien
- Des démonstrations pratiques en classe
- Des feuilles d'activités pour les élèves
- Des suggestions d'autres activités sur la santé dentaire

Croque la vie à pleine dents! représente également un outil pédagogique utile pour les éducateurs, les dentistes, les hygiénistes dentaires, les infirmières en milieu scolaire, les médecins et autres professionnels de la santé.

Croque la vie à pleines dents!

Une leçon en classe sur l'importance d'avoir une bonne santé buccodentaire, avec des activités spéciales pour les enfants de la prématernelle et la 1^{re} année.

MESSAGE À L'ÉDUCATEUR OU AU PRÉSENTATEUR EN CLASSE

Croque la vie à pleines dents! est un programme éducatif flexible sur la santé buccodentaire, qui peut être utilisé seul ou comme supplément au programme d'études actuel sur la santé. Il s'agit d'un outil pédagogique utile pour les éducateurs, les dentistes, les hygiénistes dentaires, les infirmières en milieu scolaire, les médecins et autres professionnels de la santé.

Croque la vie à pleines dents! est séparé en trois modules :

Module 1 : « Les petites dents font du gros travail! »

Durée approximative : 10 minutes

Module 2 : « Garder des dents blanches et en santé »

Durée approximative : 10 minutes

Module 3 : « Une visite chez le dentiste »

Durée approximative : 10 minutes

Les objectifs, les messages clés et les sujets de discussion peuvent être présentés en trois leçons distinctes de 10 à 15 minutes, en une leçon de 30 minutes ou en guise de supplément, avec des activités et des discussions additionnelles, comme leçon continue sur la santé dentaire. Vous pouvez ainsi choisir la méthode qui conviendra le mieux à vos élèves. Le plan de cours est présenté dans ses grandes lignes, avec des questions de discussion, des explications et des activités que vous pouvez adapter facilement à votre propre style d'enseignement.

COMMENT LE PROGRAMME *CROQUE LA VIE À PLEINES DENTS!* PEUT AIDER VOS ÉLÈVES

Le programme pourra :

- Aider vos jeunes élèves à comprendre l'importance de leurs dents.
- Fournir des renseignements de base appropriés pour l'âge et l'expérience des élèves, sur la manière de garder ses dents propres et en bonne santé.
- Présenter le dentiste comme un gentil médecin qui les aidera à prendre soin de leurs dents.

OBJECTIFS DU PROGRAMME *CROQUE LA VIE À PLEINES DENTS!*

Ce programme comporte trois objectifs qui peuvent être facilement revus pendant l'année scolaire :

1. Les dents sont une partie importante du corps.
2. Maintenir des dents propres aide à les garder en bonne santé.
3. Aller chez le dentiste est une partie importante de la santé dentaire.

AVANT DE COMMENCER...

1. Lisez la leçon.
2. Faites des photocopies des activités *Compte et Colorie*, *Une visite chez le dentiste* et *Je l'ai trouvé, je le garde* pour les élèves.
3. Rassemblez le matériel suivant : photo de revue montrant un adulte souriant avec un bébé souriant; illustrations, photos ou exemples d'aliments nutritifs; styles et tailles variés de brosses à dents neuves; dentifrice.
4. Ayez à portée de main le matériel de soutien pour cette unité : *Comment se brosser les dents*, *Développement des dents primaires*, *Viellies brosses à dents et brosses à dents neuves*, *Brosses à dents pour adultes et pour enfants*, *Calendrier de soins buccodentaires*.

Module 1: "Les petites dents font du gros travail!"

Durée approximative: 10-15 minutes

Méssage Clé

Les dents sont importantes pour manger, pour parler et pour avoir un beau sourire.

Objectifs pour les élèves:

À la fin de ce module, les élèves auront une meilleure compréhension de ce qui suit :

- Pourquoi nous avons des dents.
- Comment nous utilisons nos dents.
- Combien de séries de dents les humains ont-ils.

Sujets des modules (avec points de discussion et questions)

1. Pourquoi avons-nous besoin de dents? Qui peut nommer à quoi peuvent servir les dents? [Discutez des suggestions des élèves, qui pourraient inclure le fait de parler, de manger, de mâcher les aliments, de sourire et de chanter.

Demandez aux enfants de se regarder mutuellement et de parler, mastiquer, sourire et froncer les sourcils.] Aujourd'hui, nous allons parler d'une partie très importante de notre corps — nos dents. Les dents nous aident à faire beaucoup de choses.

2. Comment les dents nous aident-elles à mieux faire certaines choses? Nous avons entendu de bonnes suggestions. Mais comment les dents nous aident-elles à réaliser ces actions? Comment les dents nous aident-elles à manger? [Elles permettent de mastiquer la nourriture pour la réduire en petits morceaux. On évite ainsi de s'étouffer ou d'avoir mal à l'estomac.]

ACTIVITÉ 1 : Parlons parole. Est-il facile de parler sans utiliser ses dents?

Essayons... Dites « la lune luit dans la nuit » sans laisser votre langue toucher à vos dents. C'est difficile! Nos dents sont importantes pour aider nos lèvres et notre langue à faire des sons correctement.

J'ai une autre question.

Pensez-vous avoir besoin de vos dents pour froncer les sourcils? Faisons le test. Tournez-vous vers un camarade et faites-lui un beau gros sourire. Bien. Maintenant, faites-lui un air fâché en fronçant les sourcils... Hmm... On n'a pas besoin de dents pour froncer les sourcils! Mais puisque vous souriez et vous riez tous beaucoup, vos dents sont importantes!

Nous savons donc que :

Nos dents sont importantes parce qu'elles nous aident à parler correctement, à mâcher nos aliments et à faire de beaux sourires!

3. Les caractéristiques des dents. À quoi ressemble une dent? Les dents sont-elles molles ou dures? Ont-elles des bords coupants ou ronds comme des balles? Sont-elles solides ou se cassent-elles facilement? [Discutez des réponses.] Donc vos dents sont dures, certaines ont des bords tranchants et elles sont solides. Qu'arriverait-il si nos dents étaient molles et faibles? [On ne pourrait pas mastiquer; elles pourraient se casser; il pourrait être difficile de parler.]

4. Le nombre et le but des dents primaires (premières dents ou dents de lait)? [Quand tu étais bébé.] Pourquoi les bébés ont-ils besoin de dents? [Pour apprendre à parler et pour pouvoir manger des aliments solides.] Maintenant, j'ai une question difficile : Combien de dents primaires les enfants ont-ils? Est-ce que quelqu'un veut essayer de deviner?

ACTIVITÉ 2 : Le développement des premières dents. Voici une illustration de toutes les dents du haut et de celles du bas. Comptons-les ensemble...

Vingt dents! C'est beaucoup. Vers l'âge de trois ou quatre ans, les enfants ont 20 dents.

Vers l'âge de 3 ou 4 ans, les enfants ont 20 dents.

ACTIVITÉ 3 : Regardez la taille et le nombre de dents dans la photo de l'adulte et celle du bébé. Demandez aux enfants d'imaginer toutes ces grosses dents dans la petite bouche d'un bébé. (Utilisez l'image pour illustrer pourquoi nous avons besoin de dents primaires.) Parlez de ce que les bébés ne peuvent pas faire parce qu'ils n'ont pas beaucoup de dents.

5. Les dents permanentes. Quand les enfants grandissent, leurs 20 dents primaires seront remplacées par 32 dents permanentes. Les dents permanentes sont plus grosses et plus solides que les dents de bébé. C'est parce qu'elles sont censées durer toute la vie! Les humains ont deux séries de dents pendant leur vie : les dents primaires (ou dents de lait) et les dents permanentes (dents d'adultes).

Résumé : Les dents sont une partie spéciale du corps et elles accomplissent plusieurs tâches très importantes pendant notre vie.

Module 2: "Garder des dents éclatantes et en santé"

Durée approximative: 10 minutes

Message Clé:

Le nettoyage aide à garder des dents solides et en bonne santé.

Objectifs pour les élèves

À la fin de ce module, les élèves devraient:

- Savoir que des dents propres sont une partie importante d'un corps propre.
- Connaître les techniques de brossage de base.
- Savoir ce qu'est la plaque.
- Savoir ce qu'est une carie.
- Comprendre que manger des aliments sains est important pour les dents.

Sujets des modules (avec points de discussion et questions)

1. Garder son corps et ses dents propres. Nomme des choses que tu peux faire pour te garder propre [prendre un bain, se laver les cheveux, laver ses vêtements.] Pourquoi est-il si important d'avoir les mains propres, de prendre un bain, de laver ses vêtements? [Pour ne pas tomber malade; pour avoir belle allure et sentir bon.] Comment te sens-tu quand tu es propre? [La peau sent bon, on n'a pas les mains collantes, etc.] Est-ce qu'on peut vraiment être propre quand on n'a pas la bouche et les dents propres? [Non.] Pourquoi? [Parce qu'une bouche propre est plus agréable, on a bonne haleine, etc.]

Des dents et une bouche propre font partie d'un corps propre.

2. Se brosser les dents. Que peux-tu faire pour garder tes dents propres et en santé? [Se brosser les dents.] Qui dans la classe se brosse les dents? Super! À quelle fréquence vous brossez-vous les dents? [Deux fois par jour.] Qu'est-ce que vous mettez sur votre brosse à dents? Oui, du dentifrice. Pourquoi utilisez-vous du dentifrice? [Le dentifrice nettoie les dents mieux que l'eau seule, il enlève la nourriture qui reste sur les dents, il rend les dents plus solides et donne un bon goût dans la bouche.] Toutes ces réponses sont bonnes.

Est-ce que quelqu'un sait quelle quantité de dentifrice il faut mettre sur la brosse à dents? [Écoutez quelques suggestions.] Vous serez peut-être surpris, mais il faut très peu de dentifrice sur la brosse à dents— une quantité environ équivalente à la taille d'un petit pois. [Faites la démonstration en mettant l'équivalent d'un pois de dentifrice sur une brosse à dents.] J'ai une question très importante. Quand vous vous brossez les dents, qu'est-ce que vous faites avec le dentifrice dans votre bouche?

Oui. Vous recrachez tout le dentifrice! Il ne faut pas l'avalier. Le dentifrice sert à nettoyer les dents, pas l'estomac!

Brossez-vous les dents deux fois par jour avec du dentifrice au fluorure. Crachez toujours tout le dentifrice.

3. Techniques de brossage. Ta maman, ton papa ou un autre adulte t'aide peut-être à te brosser les dents; ou peut-être que ton dentiste t'a montré comment te brosser les dents. Passe la brosse d'avant en arrière, doucement, par petits coups. Brosse le dessus, l'avant et l'arrière de chaque dent.

[NOTE : Idéalement, un adulte brossera les dents d'un enfant et les nettoiera à la soie dentaire jusqu'à l'âge d'au moins 6 ans. Vers l'âge de 6 ou 7 ans, les enfants devraient être en mesure de se brosser les dents seuls, deux fois par jour - sous supervision jusqu'à l'âge de 10 ou 11 ans, pour vérifier que le brossage est bien fait. Puisque les adultes à la maison ne supervisent pas toujours le brossage, vous pouvez suggérer aux élèves de demander à un adulte de les regarder se brosser les dents, pour pouvoir leur montrer qu'ils le font bien. La soie dentaire exige une dextérité manuelle que les très jeunes enfants n'ont pas; les enfants ne sont généralement pas capables d'utiliser la soie dentaire avant l'âge de 10 ou 11 ans et devraient malgré tout être supervisés.]

ACTIVITÉ 4 : Voici une illustration d'une bonne façon de se brosser les dents. Lisons-la...

(Montrez *Comment se brosser les dents* et lisez les instructions. Demandez s'il y a des questions ou des commentaires.)

Déplacez doucement la brosse de l'avant à l'arrière par petits coups. Brossez le dessus, l'avant et l'arrière de chaque dent.

4. Brosses à dents. Quelle sorte de brosse à dents utilises-tu? [Recueillez plusieurs réponses.] Je vais vous poser une question et vous donner quatre réponses. Dites-moi quelle est selon vous la bonne réponse. [Faites circuler différents types de brosses à dents neuves ou montrez une brosse à dents pour adultes et une pour enfants.] Voici la question :

Quelle brosse à dents serait plus facile à utiliser pour vous?

- a) Une très grosse brosse à dents
- b) Une brosse à dents avec un manche amusant
- c) Une petite brosse à dents pour enfants qui est facile à tenir
- d) Une brosse à dents mauve

Vous le saviez! Vous devez utiliser une petite brosse à dents pour enfants qui est facile à tenir.

Utilisez une brosse à dents pour enfants qui est facile à tenir.

ACTIVITÉ 6 : Montrez une vieille brosse à dents et une brosse à dents neuve. Demandez aux élèves d'identifier celle qui est neuve

Il est temps de changer de brosse à dents quand les poils sont recourbés et usés.

5. Qu'est-ce que la plaque. Après t'être brossé les dents le soir, tu sens qu'elles sont propres et que ta bouche a bon goût, n'est-ce pas?

Si tu ne te brosses pas les dents avant d'aller te coucher, qu'est-ce que tu sens dans ta bouche quand tu te réveilles le matin? [mauvais goût, mauvaise odeur, dents collantes.] C'est parce que la nourriture n'est pas la seule chose qui reste sur les dents. Il y a aussi la plaque. Pouvez-vous répéter « plaque »? On ne voit pas la plaque, mais c'est une pellicule collante qui s'accumule sur les dents sans arrêt.

La plaque est une pellicule collante transparente qui s'accumule sur les dents sans arrêt.

6. Comment la plaque cause les caries. La plaque est mauvaise pour les dents parce qu'elle contient des bactéries. Les bactéries contenues dans la plaque peuvent endommager les dents en causant des petits trous appelés caries. Qu'est qui arrive d'après vous si on prend une belle dent solide et qu'on fait un petit trou dedans [La dent est moins solide.] Exactement. La dent s'affaiblit.

La plaque et les caries affaiblissent les dents. C'est pourquoi il est si important d'enlever toute la plaque en se brossant les dents. Combien de fois par jour faut-il se brosser les dents? Ouï! Deux fois par jour — le matin et le soir avant d'aller se coucher.

7. Bonne alimentation. Il existe une autre façon de garder ses dents propres et en santé. En mangeant et en buvant des choses saines. Les aliments que nous mangeons sont aussi importants pour garder des dents en santé que pour avoir un corps en bonne santé. Manger une combinaison de bons aliments le matin, le midi et le soir est la meilleure façon de garder des dents saines et d'être en forme. Si tu as faim et que tu veux une collation, choisis des fruits, du fromage faible en gras, du yogourt faible en gras ou des légumes crus. Si tu as soif, prends un verre d'eau ou de lait faible en gras. Ne bois pas trop de boissons sucrées ou de friandises. Si tu manges des choses sucrées, essaie de les manger avec un repas.

ACTIVITÉ 7 : Montrez des illustrations ou des modèles en plastique d'aliments et de boissons nutritifs, ou découpez des photos de revues. Si votre classe connaît le *Guide alimentaire canadien*, ou si vous avez enseigné la bonne nutrition, vous pouvez vous servir de ce matériel pour revoir les bons choix alimentaires. (Pour plus de renseignements, consultez www.hc-sc.gc.ca)

Manger des aliments sains aide à garder les dents et le corps en bonne santé. Il faut éviter de manger et de boire trop de choses sucrées. Si tu veux un aliment ou une boisson contenant du sucre, prends-le avec un repas.

Nous savons qu'il est très important de garder des dents propres. Il faut se brosser les dents deux fois par jour pour les garder propres et enlever la plaque, et il faut manger des aliments sains.

En résumé : Garder des dents propres et manger des aliments sains aide les dents à rester en santé.

Module 3 : « Une visite chez le dentiste »

Durée approximative : 10 minutes

Message clé

Le dentiste est un gentil médecin qui t'aidera à garder des dents solides et en santé.

Objectifs pour les élèves

Après avoir complété ce module, les élèves devraient avoir une compréhension de base du déroulement d'une visite chez le dentiste :

- Le rôle du dentiste
- Les rôles des assistants (réceptionniste, assistante dentaire, hygiéniste)

Sujets du module (avec points de discussion et questions)

1. *Pourquoi est-il important de rendre visite au dentiste.* Qu'est-ce qu'un dentiste? [Un médecin qui prend soin des dents et de la bouche.] Qui dans la classe est déjà allé chez le dentiste? Pourquoi est-il important d'aller voir le dentiste? [Pour veiller à ce que vos dents restent solides et en santé.]

2. *Le cabinet du dentiste.* Qu'est-ce que tu as vu d'intéressant dans le cabinet du dentiste? [Discutez des réponses qui pourraient inclure la chaise d'examen, la lampe spéciale, les outils spéciaux, le masque dentaire et les gants, etc.]

Le dentiste a toutes sortes de choses intéressantes dans son cabinet. [Distribuez la feuille à colorier *Une visite chez le dentiste.*] La chaise spéciale monte et descend pour que les personnes de tailles différentes puissent s'y asseoir et que le dentiste puisse examiner toute la bouche. La lampe aide le dentiste à voir dans la bouche. Le dentiste a aussi des instruments spéciaux. Le petit miroir lui permet de voir les dents arrière; la tige aide le dentiste à compter tes dents; l'appareil de radiographie prend des photos de l'intérieur des dents; la bavette protège tes vêtements; il y a même un petit tuyau pour vaporiser de l'eau dans ta bouche.

3. *L'équipe de soins dentaires.* Quelles sont les autres personnes que tu pourrais rencontrer dans le cabinet du dentiste? Qui d'autre y travaille?

[Réceptionniste, assistante dentaire, hygiéniste dentaire.] La réceptionniste travaille derrière un bureau et t'accueille quand tu arrives. L'assistante dentaire aide le dentiste en préparant la salle d'examen. L'hygiéniste dentaire aide aussi le dentiste et elle peut nettoyer tes dents avec des produits spéciaux.

4. *L'examen dentaire.* Qu'est-ce que le dentiste regarde quand il t'examine la bouche? [Obtenez plusieurs réponses.] Oui, le dentiste regarde plusieurs choses. Il compte tes dents, regarde si tu te brosses correctement les dents, vérifie que tes dents poussent de la bonne façon et est à l'affût des caries. Le dentiste va aussi examiner ta langue et l'intérieur de ta bouche, pour s'assurer de leur bonne santé. Si tu as des questions au sujet de tes dents et de la façon de bien en prendre soin, pose-les à ton dentiste. Le dentiste est un gentil médecin qui veut que tu aies des dents en santé et un sourire éclatant.

Résumé : *Le dentiste est notre partenaire pour le soin des dents.*

ACTIVITÉ 8 : Demandez aux élèves de compléter les feuilles d'activité *Compte et Colorie* et *Je l'ai trouvé, je le garde*.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

1. Composez un babillard montrant des photos découpées dans des revues de personnes qui se servent de leurs dents.

2. Faites chanter les élèves sur l'air de « Row, Row, Row Your Boat » en utilisant les paroles suivantes :

Brosse, brosse, brosse tes dents, brosse-les tous les jours.

Brosse en haut, brosse en bas, enlève bien la plaque.

Fais un grand sourire.

3. Demandez aux élèves de faire leur autoportrait avec un grand sourire. Affichez les dessins dans la classe.

4. Invitez un dentiste dans votre salle de classe. Consultez le site Web de la Manitoba Dental Association au www.manitobadentist.ca pour trouver un dentiste près de chez vous.

5. Vous trouverez d'autres ressources pédagogiques en ligne à l'adresse suivante :

http://www.cda-adc.ca/en/oral_health/index.asp , www.oralb.com , www.colgate.ca

6. Distribuez des calendriers de soins buccodentaires aux élèves. Créez un programme pour encourager les élèves qui rapportent leur calendrier rempli.

MATÉRIEL DE SOUTIEN : TABLEAUX ET DIAGRAMMES

- *Comment se brosser les dents*
- *Développement des dents primaires*
- *Vieilles brosses à dents et nouvelles brosses à dents neuves*
- *Brosses à dents pour adultes et pour enfants*
- *Calendrier de soins buccodentaires*

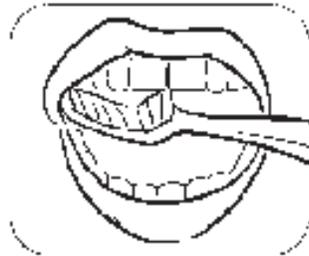
FEUILLES D'ACTIVITÉ POUR LES ÉLÈVES

- *Comptez et coloriez*
- *Une visite chez le dentiste*
- *Je l'ai trouvé, je le garde*

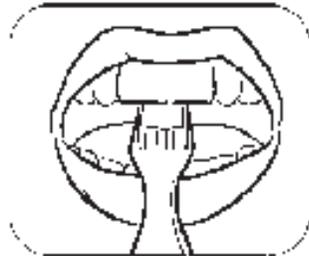
Comment se brosser les dents



- Place la brosse à dent à un angle de 45 degrés par rapport aux gencives.



- Fais un mouvement délicat de va-et-vient avec la brosse.
- Brosse la surface externe, la surface interne et la face masticatoire de chaque dent.

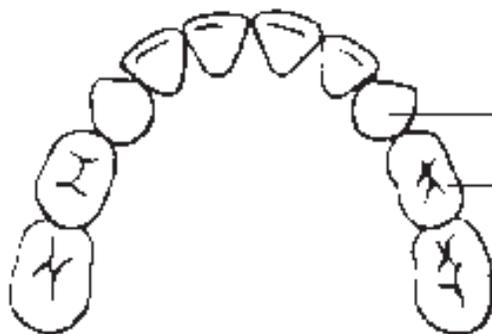


- Pour nettoyer la surface interne des dents d'en avant, met la brosse à la verticale et fais plusieurs mouvements de va-et-vient.

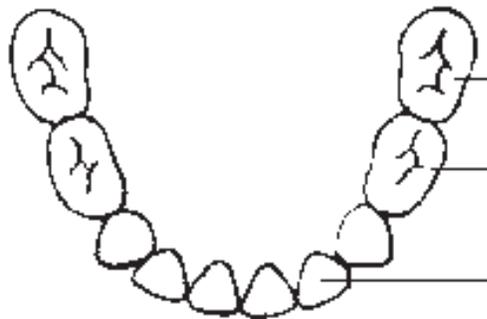


- Brosse-toi la langue pour enlever les bactéries et avoir une haleine fraîche.

Développement des dents primaires

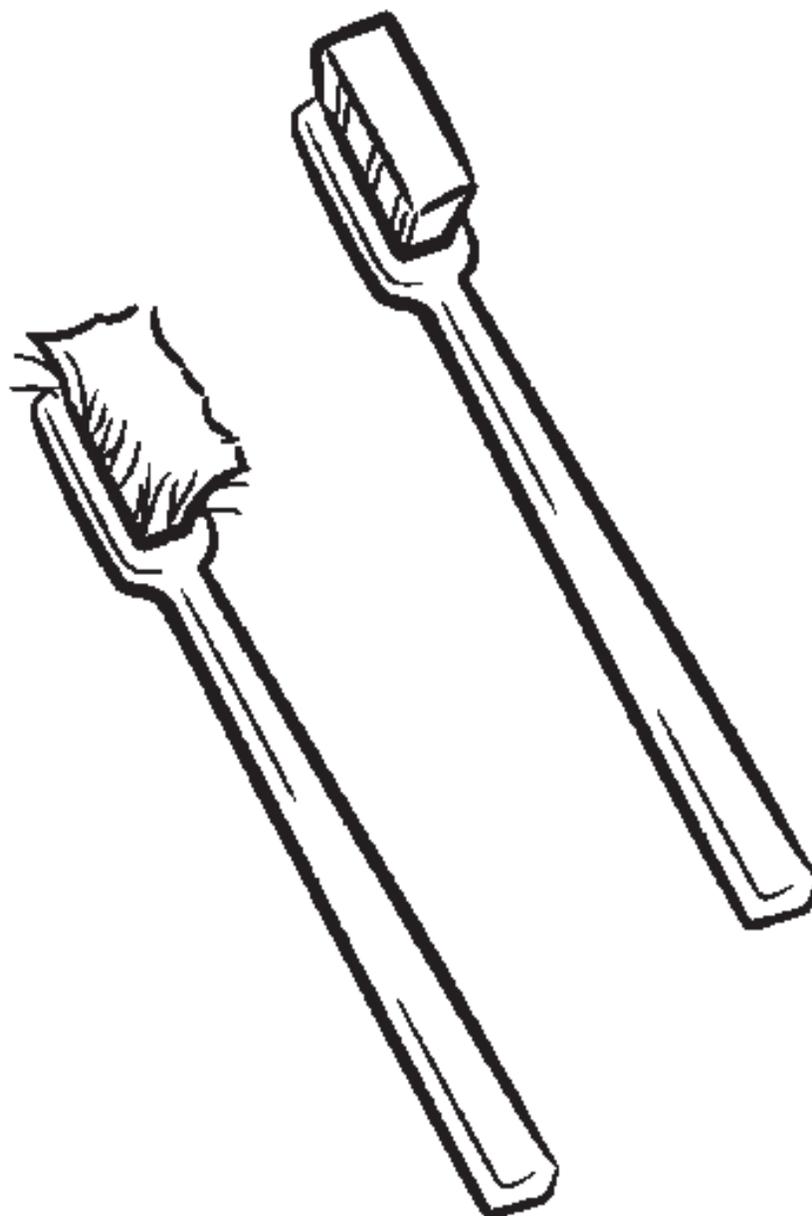


Dents supérieures	éruption	chute
Incisive centrale	entre 8 et 12 mois	entre 6 et 7 ans
Incisive latérale	entre 9 et 13 mois	entre 7 et 8 ans
Canine	entre 16 et 22 mois	entre 10 et 12 ans
Première molaire	entre 13 et 19 mois	entre 9 et 11 ans
Deuxième molaire	entre 25 et 33 mois	entre 10 et 12 ans



Dents inférieures	éruption	chute
Deuxième molaire	entre 23 et 31 mois	entre 10 et 12 ans
Première molaire	entre 14 et 18 mois	entre 9 et 11 ans
Canine	entre 17 et 23 mois	entre 9 et 12 ans
Incisive latérale	entre 10 et 16 mois	entre 7 et 8 ans
Incisive centrale	entre 6 et 10 mois	entre 6 et 7 ans

**Une vieille brosse à dents et
une brosse à dents neuve**



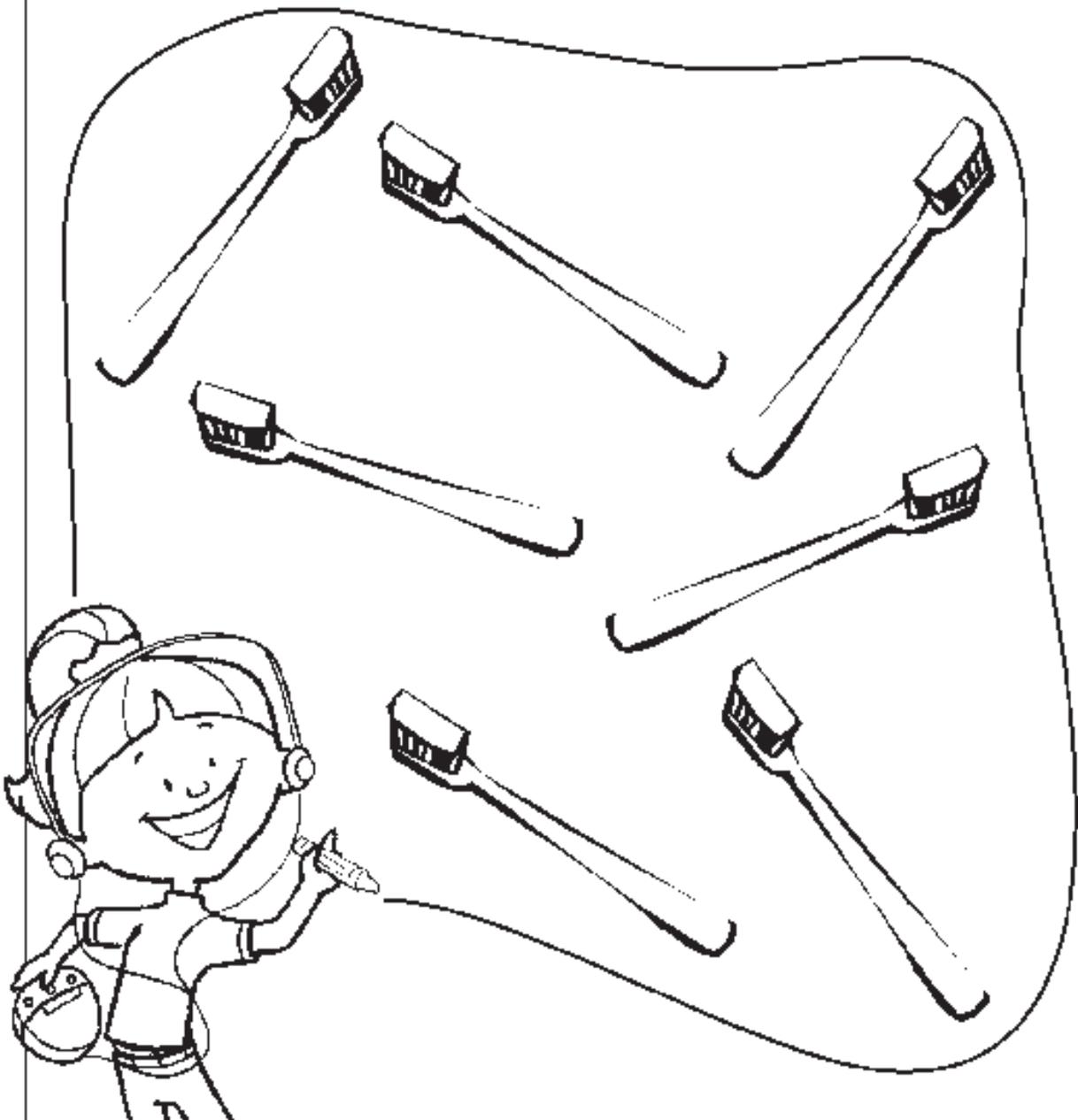
Brosses à dents de taille adulte et de taille enfant

Laquelle pourra-t-il utiliser plus facilement?



Compte et colorie

Christine s'est beaucoup amusée à dessiner de nombreuses brosses à dents.
Compte les brosses à dents. Dessine une petite quantité de dentifrice
(de la taille d'un petit pois) sur la brosse à dents.
Colorie les brosses à dents avec des couleurs brillantes et gaies.



Une visite chez le dentiste



Cherche et trouve

Colorie les choses qui contribuent à la santé de ta bouche.



PLAN DE COURS

2^E ET 3^E ANNÉE (DE 7 À 9 ANS)

Des dents en santé pour la vie!

Une leçon dynamique sur les bonnes habitudes de santé buccodentaire, pour les élèves de la 2^e et de la 3^e année

Le programme **Des dents en santé pour la vie!** aidera vos élèves à acquérir de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaires qui dureront toute la vie! Le programme :

- Encourage les élèves à réfléchir à l'importance des dents et à en discuter.
- Fournit des renseignements sur la santé buccodentaire qui conviennent à l'âge et à l'expérience des élèves.
- Renforce les instructions du dentiste sur le soin des dents.

Des dents en santé pour la vie! vous donne des outils qui vous aideront à enseigner aux élèves les bases d'une bonne santé de la bouche et des dents :

- Un plan de cours modulaire flexible
- Du matériel de soutien
- Des démonstrations pratiques en classe
- Des feuilles d'activités pour les élèves
- Des suggestions d'autres activités de santé dentaire

Des dents en santé pour la vie! représente également un outil pédagogique utile pour les éducateurs, les dentistes, les hygiénistes dentaires, les infirmières en milieu scolaire, les médecins et autres professionnels de la santé.

Des dents en santé pour la vie!

Une leçon en classe sur les soins de santé buccodentaire, avec des activités spéciales pour les élèves de la 2^e et de la 3^e année.

MESSAGE À L'ÉDUCATEUR OU AU PRÉSENTATEUR EN CLASSE

Des dents en santé pour la vie! est un programme éducatif flexible sur la santé buccodentaire, qui peut être utilisé seul ou comme supplément au programme d'études actuel sur la santé. Il s'agit d'un outil pédagogique utile pour les éducateurs, les dentistes, les hygiénistes dentaires, les infirmières en milieu scolaire, les médecins et autres professionnels de la santé.

Des dents en santé pour la vie! est séparé en trois modules :

Module 1 : « Les dents, c'est super! » Durée approximative : 8 minutes

Module 2 : « Plaque attaque! » Durée approximative : 7 minutes

Module 3 : « C'est TOI qui contrôle! » Durée approximative : 15 minutes

Les objectifs, les messages clés et les sujets de discussion peuvent être présentés en une leçon de 30 minutes ou avec des activités et des discussions additionnelles, comme unité complète sur la santé dentaire. Vous pouvez ainsi choisir la méthode qui conviendra le mieux à vos élèves. Le plan de cours est présenté dans ses grandes lignes, avec des questions de discussion, des explications et des activités que vous pouvez adapter facilement à votre propre style d'enseignement.

COMMENT LE PROGRAMME *DES DENTS EN SANTÉ POUR LA VIE!* PEUT AIDER VOS ÉLÈVES

Le programme pourra :

- Encourager les élèves à réfléchir à l'importance des dents et à en discuter.
- Fournir aux élèves des renseignements sur la santé buccodentaire qui conviennent à leur âge et à leurs expériences.
- Renforcer les instructions du dentiste sur le soin des dents.

OBJECTIFS DE LA LEÇON *DES DENTS EN SANTÉ POUR LA VIE!*

Ce programme comporte trois objectifs faciles à retenir. Les élèves apprendront que :

1. Les dents sont importantes.
2. Des dents en santé font partie d'un corps en santé.
3. Nous sommes tous capables de bien prendre soin de nos dents.

AVANT DE COMMENCER...

1. Lisez le plan de cours et choisissez les activités supplémentaires que vous souhaitez inclure.
2. Faites des photocopies des activités *Message caché* et *Il manque quelque chose*.
3. Assemblez le matériel suivant pour les démonstrations : une feuille de papier essuie-tout; un crayon de cire ou un feutre noir permanent; un marqueur noir lavable à l'eau; une éponge; un petit récipient d'eau; plusieurs brosses à dents neuves pour adultes et pour enfants; de la soie dentaire; de la laine.
4. Ayez à portée de la main le matériel de soutien pour cette unité : Comment se brosser les dents; Comment se nettoyer les dents à la soie dentaire; Développement des dents primaires; Développement des dents permanentes; Vieilles brosses à dents et brosses à dents neuves; Brosses à dents pour les adultes et pour les enfants; Calendrier des soins buccodentaires.

Module 1 : « Les dents, c'est super! »

Durée approximative : de 8 à 15 minutes

Message clé

Les dents sont importantes pour manger, pour parler et pour avoir un beau sourire.

Objectifs pour les élèves

Après avoir complété ce module, les élèves seront mieux en mesure de comprendre :

- Pourquoi leurs dents sont importantes.
- Pourquoi ils perdent leurs premières dents (dents primaires) et ont ensuite des dents d'adultes (dents permanentes).
- Que les dents d'adultes doivent être bien entretenues pour durer toutes la vie.

Sujets du module (avec points de discussion et questions)

1. Pourquoi nous avons besoin de dents. Aujourd'hui, nous allons parler des dents. On ne pense pas beaucoup à nos dents, mais elles nous aident à faire beaucoup de choses importantes. Essayons de faire la liste des choses que nous faisons mieux avec des dents. [Discutez des suggestions des élèves, pouvant inclure parler, manger ou mâcher, sourire, chanter, jouer d'un instrument.]

ACTIVITÉ 1 : Et pour froncer les sourcils? Avons-nous besoin de dents pour froncer les sourcils?

Faisons le test. Tournez-vous vers un camarade et faites-lui un beau gros sourire. Bien. Maintenant, faites-lui un air fâché en fronçant les sourcils... Hmmm... On n'a pas besoin de dents pour froncer les sourcils! Mais puisque vous souriez et vous riez tous beaucoup, vos dents sont importantes!

Nous savons donc que :

Nos dents sont importantes parce qu'elles nous aident à parler correctement, à mâcher nos aliments et à faire de beaux sourires!

2. Séries de dents pendant la vie. Combien de séries de dents les humains ont-ils pendant leur vie?

Est-ce que quelqu'un connaît la réponse? [Si personne ne sait, demandez si certains élèves ont constaté des différences au niveau de leurs dents depuis un ou deux ans et aidez-les à découvrir la réponse.] Oui. Nous avons deux séries de dents pendant notre vie. Savez-vous comment s'appellent les premières dents? [Dents de bébé, dents de lait, dents primaires.] Savez-vous comment s'appellent vos nouvelles dents? [Dents d'adultes ou dents permanentes.] (Montrez *Développement des dents primaires* et *Développement des dents permanentes*.)

Les humains ont deux séries de dents pendant leur vie : les dents de bébé (dents primaires) et les dents d'adultes (dents permanentes).

3. Nombre et objectif des dents primaires. Voici la question : Quand as-tu eu tes dents de bébé? [Quand tu étais bébé!] Pourquoi les bébés ont-ils besoin de dents? [Pour apprendre à parler et pour pouvoir manger des aliments solides.] Maintenant, j'ai une question très difficile. Combien de dents primaires les enfants ont-ils?

Les enfants ont 20 dents primaires.

4. *Pourquoi les enfants perdent leurs dents.* Pourquoi perdez-vous vos dents de bébé? [À mesure que les enfants grandissent, ils ont besoin de dents plus grosses et plus solides.] Combien d'entre vous ont déjà des dents d'adultes?

Presque tout le monde! En quoi vos dents permanentes sont-elles différentes de vos dents primaires? [Elles sont plus grosses].

Nous perdons nos dents primaires pour faire de la place pour les dents permanentes, parce que nous avons besoin de dents plus grosses et plus solides qui vont durer toute la vie.

5. Nombre de dents permanentes (d'adultes). Est-ce que quelqu'un veut essayer de deviner combien de dents d'adultes nous avons. C'est beaucoup plus que nos 20 dents de bébé. [Trente-deux.] (Les éducateurs peuvent s'ils le veulent parler plus en détail de la perte des dents primaires et de l'arrivée des dents permanentes.)

Tu auras 32 dents permanentes (d'adulte).

6. Combien de temps les dents permanentes doivent durer. Pendant combien d'années aurez-vous vos dents permanentes? [Discutez des réponses.] Beaucoup de personnes vivent jusqu'à 80 ans et plus. Si toutes leurs dents permanentes ont fini de pousser à l'âge de 18 ans, cela veut dire qu'elles auront besoin de leurs dents permanentes pendant 62 autres années! C'est beaucoup.

Les dents permanentes sont faites pour durer pendant toute la vie adulte si on en prend bien soin.

Résumé : *Les dents sont une partie très importante du corps. Elles nous aident à parler correctement, à mâcher nos aliments et à avoir un beau sourire.*

Module 2 : « Plaque attaque! »

Durée approximative : 7 minutes

Message clé

La plaque endommage les dents en formant des acides qui causent la carie.

Objectifs pour les élèves

À la fin de ce module, les élèves devraient savoir :

- Ce qu'est la plaque.
- Comment la plaque peut nuire aux dents.
- Ce qu'est une carie.

Sujets des modules (avec points de discussion et questions)

1. *Dents saines.* Les dents de tout le monde restent-elles toujours solides et en bonne santé? [Recueillez quelques anecdotes].

2. *Facteurs qui empêchent les dents de rester en bonne santé.* [Elles deviennent cariées, elles se cassent.]

3. *Ce qu'est une carie.* Parlons des caries et de ce qui les cause. Qu'est-ce qu'une carie? [Un petit trou dans une dent.]

Une carie est un petit trou dans une dent.

4. *Ce qu'est la plaque.* Est-ce que quelqu'un sait ce qui cause la carie? [Vous obtiendrez sans doute des réponses variées qui n'incluront peut-être pas la plaque.] Ce sont toutes des réponses intéressantes, mais il y a une chose qui joue un grand rôle dans l'apparition de caries. C'est ce qu'on appelle la plaque. [Écrivez « plaque » au tableau.] Est-ce que quelqu'un a déjà entendu ce mot auparavant? Si tu ne te brosses pas les dents avant d'aller te coucher le soir, comment se sent ta bouche quand tu te réveilles le lendemain?

[Mauvais goût, mauvaise haleine, dents qui sont collantes ou « poudreuses »] C'est parce que la plaque s'est formée dans ta bouche pendant la nuit. La plaque est une pellicule collante transparente qui se forme constamment sur les dents.

La plaque est une pellicule collante transparente qui se forme constamment sur les dents.

5. Comment la plaque cause la carie. La plaque est mauvaise pour les dents parce qu'elle contient des bactéries.

Quand une personne mange ou boit des aliments sucrés ou qui contiennent de l'amidon, les sucres et la plaque se combinent pour former un acide. Est-ce que quelqu'un sait ce que fait l'acide? [L'acide fait des trous dans les choses.] Les acides dans ta bouche attaquent tes dents et causent des caries.

Les sucres et les bactéries de la plaque se combinent pour former un acide. Les acides dans ta bouche attaquent tes dents et causent des caries.

6. Les attaques répétées des acides font grossir les caries. Chaque fois qu'une personne mange ou boit, la plaque et le sucre se combinent pour former un acide. Chaque attaque par l'acide peut durer 20 minutes et rendre la carie de plus en plus grosse. Nous allons faire une démonstration pour mieux comprendre comment poussent les caries.

Les attaques répétées des acides font grossir les caries.

ACTIVITÉ 2 : *Comment pousse une carie.* Dessinez une grande dent sur un morceau de papier essuie-tout avec un crayon de cire ou un marqueur permanent. À l'aide d'un marqueur noir lavable à l'eau, faites un gros point sur la dent, pour représenter une carie. Ajoutez une goutte d'eau sur la carie pour représenter une autre attaque par l'acide. Après quelques minutes, examinez la dent pour voir comment la carie s'est « étendue ».

7. Réparer les caries. Que se passe-t-il quand quelqu'un a une carie?

Est-ce qu'une carie se répare d'elle-même comme une égratignure au genou? [Non. Il faut aller chez le dentiste pour la faire réparer.] C'est vrai; seul le dentiste peut réparer une carie en enlevant la partie cariée et en appliquant un produit spécial pour remplir le trou.

Les caries ne partent pas d'elles-mêmes. Elles doivent être réparées par un dentiste.

Résumé : *La plaque et les acides peuvent endommager tes dents en faisant des trous qu'on appelle des caries.*

Module 3 : « C'est TOI qui as le contrôle! »

Durée approximative : 15 minutes

Message clé

Une bouche et des dents en bonne santé sont une partie importante d'un corps en bonne santé. Les enfants peuvent faire beaucoup de choses pour garder leurs dents propres, solides et en santé.

Objectifs pour les élèves

À la fin de ce module, les élèves devraient connaître les quatre étapes d'une bonne santé buccodentaire :

- Se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice au fluorure et recracher le dentifrice!
- Se nettoyer les dents à la soie dentaire une fois par jour avec l'aide d'un adulte.
- Manger et boire de délicieux aliments nutritifs et limiter les collations.
- Aller régulièrement chez le dentiste.

Sujets des modules (avec points de discussion et questions)

1. *Se sentir en santé.* Comment te sens-tu quand tu es en santé? [Faites une liste : on se sent fort, on a beaucoup d'énergie, on est de bonne humeur, etc.] Est-ce qu'on peut vraiment être en bonne santé si notre bouche et nos dents ne sont pas en santé [Non.] Pourquoi? [Parce qu'une bouche propre est plus agréable, on a bonne haleine, etc.]

Des dents et une bouche en santé font partie d'un corps en santé.

2. *Garde des dents propres.* Que peux-tu faire pour combattre la plaque et aider à garder tes dents en bonne santé?

[Faites la liste des réponses qui peuvent inclure le brossage, les visites chez le dentiste, une bonne alimentation, des boissons bien choisies et le nettoyage à la soie dentaire.] Parlons de certaines de ces réponses.

3. **Se brosser les dents.** Que peux-tu faire pour garder tes dents propres et en santé? [Se brosser les dents.] Qui dans la classe se brosse les dents? Super! À quelle fréquence vous brossez-vous les dents? [Deux fois par jour.] Qu'est-ce que vous mettez sur votre brosse à dents? Oui, du dentifrice. Pourquoi utilisez-vous du dentifrice? [Le dentifrice nettoie les dents mieux que l'eau seule, il enlève la nourriture qui reste sur les dents, il rend les dents plus solides et donne un bon goût dans la bouche.] Toutes ces réponses sont bonnes. Le dentifrice contient aussi quelque chose de très important qui aide à renforcer les dents. Est-ce que quelqu'un sait comment s'appelle cet ingrédient? C'est le « fluorure ». [Écrivez « fluorure » au tableau.] Le fluorure prévient les caries en rendant les dents plus solides et en les protégeant contre les acides. En passant, après vous être brossé les dents, recrachez tout le dentifrice! Ne l'avalez pas.

Le dentifrice sert à nettoyer les dents, pas l'estomac!

Brossez-vous les dents deux fois par jour avec du dentifrice au fluorure. Le fluorure prévient la carie en renforçant et en protégeant l'émail des dents. Crachez toujours tout le dentifrice!

Est-ce que ton dentiste, ou l'hygiéniste dentaire, t'a montré comment te brosser les dents?

Passes la brosse d'avant en arrière, doucement, par petits coups. Brosse le dessus, l'avant et l'arrière de chaque dent.

[NOTE : Idéalement, un adulte brossera les dents d'un enfant et les nettoiera avec la soie dentaire jusqu'à l'âge d'au moins 6 ans. Vers l'âge de 6 ou 7 ans, les enfants devraient être en mesure de se brosser les dents seuls, deux fois par jour – sous supervision jusqu'à l'âge de 10 ou 11 ans, pour vérifier que le brossage est bien fait.

Puisque les adultes à la maison ne supervisent pas toujours le brossage, vous pouvez suggérer aux élèves de demander à un adulte de les regarder se brosser les dents, pour pouvoir leur montrer qu'ils le font bien. La soie dentaire exige une dextérité manuelle que les très jeunes enfants n'ont pas; les enfants ne sont généralement pas capables d'utiliser la soie dentaire avant l'âge de 10 ou 11 ans et devraient malgré tout être supervisés.]

ACTIVITÉ 3 : Voici une illustration d'une bonne façon de se brosser les dents. Lisons-la...

(Montrez *Comment se brosser les dents* et lisez les instructions. Demandez s'il y a des questions ou des commentaires.)

Déplacez doucement la brosse de l'avant à l'arrière par petits coups. Brossez le dessus, l'avant et l'arrière de chaque dent.

4. *Brosses à dents.* Quelle sorte de brosse à dents utilises-tu? [Recueillez plusieurs réponses.] Je vais vous poser une question et vous donner quatre réponses. Dites-moi quelle est selon vous la bonne réponse. (Faites circuler quelques brosses à dents pour adultes et enfants.) Voici la question :

Quelle brosse à dents serait plus facile à utiliser pour vous?

- a) La brosse à dents la plus grosse possible
- b) Une brosse à dents avec un manche amusant
- c) Une petite brosse à dents pour enfants qui est facile à tenir
- d) Une brosse à dents mauve

Vous le saviez! Vous devez utiliser une petite brosse à dents pour enfants qui est facile à tenir.

Utilise une brosse à dents à poils souples qui se tient bien dans la main.

ACTIVITÉ 4 : (Montrez une vieille brosse à dents et une brosse à dents neuve; discutez du moment où il devient nécessaire de se procurer une brosse à dents neuve.) Voici deux brosses à dents. Laquelle a l'air neuve? Comment peux-tu dire que tu as besoin d'une brosse à dents neuve? [Si les poils sont recourbés et usés.] Il est temps de changer de brosse à dents quand les poils sont recourbés et usés.

Il est temps de changer de brosse à dents quand les poils sont recourbés et usés.

5. *Le nettoyage à la soie dentaire.* Est-ce qu'on peut faire autre chose pour se nettoyer les dents? [Utilisez la soie dentaire.] Qui sait ce qu'est la soie dentaire?

[Elle ressemble à du fil.] La soie dentaire est un fil de soie spécial qui permet de nettoyer entre les dents. Qui dans la classe se nettoie les dents avec la soie dentaire? Le nettoyage entre les dents est tout aussi important que le brossage. Savez-vous POURQUOI? [Le nettoyage à la soie dentaire aide à retirer les particules de nourriture et la plaque entre les dents, dans les endroits que la brosse à dents ne peut pas atteindre. La soie dentaire aide les dents et les gencives à rester en santé.] Pour les enfants, le nettoyage à la soie dentaire est plus difficile que le brossage; tu dois donc demander à tes parents ou à un autre adulte de t'aider avec la soie dentaire. Il faut se passer les dents à la soie dentaire doucement, tous les jours.

Nettoie tes dents avec la soie dentaire très doucement, une fois par jour, en demandant l'aide d'un adulte.

ACTIVITÉ 5 : Montrez la soie dentaire et expliquez la technique utilisée dans *Comment se nettoyer les dents à la soie dentaire*. Demandez l'aide d'un élève et faites la démonstration de la technique suivante à l'aide d'un morceau de laine : L'élève se tient les mains jointes à plat bien serrées, les doigts vers le haut. Ce sont les dents. Servez-vous de la laine pour « nettoyer » entre les doigts de l'élève. Deux par deux, les élèves peuvent recevoir un morceau de laine et s'exercer à faire semblant de nettoyer entre les doigts l'un de l'autre. (Variante : on peut aussi appliquer de la gouache entre les doigts de l'élève; les enfants verront alors vraiment que la laine nettoie la peinture entre les doigts.)

5. *Une bonne nutrition.* Se brosser les dents et les nettoyer avec la soie dentaire représente deux façons très importantes de garder des dents propres et saines. Mais il y a autre chose que nous pouvons faire pour aider davantage. Est-ce que quelqu'un a des idées? Je vais vous donner deux indices : l'autre chose concerne la plaque, les bactéries et les ACIDES. Elle aide aussi le reste du corps à rester en bonne santé. Oui, les aliments que nous mangeons et ce que nous buvons ont beaucoup d'importance pour garder des dents saines. Parlons donc de nourriture.

ACTIVITÉ 8 : Aliments nutritifs. Est-ce que quelqu'un connaît (se rappelle) les groupes alimentaires? [Faites-en la liste au tableau.] Manger une combinaison d'aliments de ces groupes le matin, le midi et le soir est la meilleure façon de garder des dents et un corps en forme. [Discutez d'une saine alimentation pendant quelques minutes.] (Consultez le www.hc-sc.gc.ca pour obtenir les ressources du *Guide alimentaire canadien*.)

Qu'est-ce qu'on doit penser des collations, des boissons gazeuses et des sucreries? [Recueillez les opinions.] Qui se souvient de ce qui se passe dans notre bouche après avoir mangé? Oui, la plaque et le sucre se combinent pour former des acides. Ces acides attaquent ensuite nos dents. Plus nous consommons des collations et des boissons sucrées, plus les acides attaquent. Ça ne veut pas dire que toutes les collations sont mauvaises. Les enfants qui grandissent ont parfois besoin de manger entre les repas. Si tu as faim et que tu as besoin d'une collation, choisis des aliments nutritifs comme des fruits, du fromage faible en gras, du yogourt faible en gras ou des légumes crus. Mange et bois les aliments qui contiennent du sucre avec tes repas. Un repas complet produit beaucoup de salive, ce qui aide à éliminer les acides sur les dents.

Manger une variété d'aliments nutritifs des différents groupes alimentaires est la meilleure façon de garder tes dents et ton corps en santé. Si tu veux quelque chose de sucré, mange-le ou bois-le avec ton repas. Choisis des collations nutritives.

Parlons de la gomme à mâcher. [Recueillez les opinions.] Mâcher de la gomme immédiatement après un repas ou une collation est acceptable, si la gomme ne contient pas de sucre. En fait, quand tu mâches de la gomme sans sucre, ta bouche produit plus d'eau, ce qu'on appelle la salive, ce qui aide à rincer les acides sur les dents. Évidemment, si tes parents ne veulent pas que tu mâches de gomme, tu ne dois pas en prendre. Et il ne faut jamais mâcher de la gomme à l'école. **N'oublie jamais de jeter ta gomme dans une poubelle quand tu as terminé!**

Mâcher de la gomme sans sucre augmente la quantité de salive et aide à nettoyer la nourriture et les acides sur les dents.

6. **Protège tes dents!** Tu peux aussi aider à protéger tes dents en évitant de mâcher des choses dures comme des cubes de glace, le bout des crayons ou des bonbons durs. Tes dents sont solides, mais il est possible de les craquer ou de les ébrécher. Prends la bonne habitude de ne mettre dans ta bouche aucun objet qui n'a pas sa place dans une bouche!

Ne mâche pas de choses dures comme des crayons, de cubes de glace ou des bonbons durs.

7. **Visites chez le dentiste.** Nous connaissons maintenant quatre façons importantes de s'occuper de nos dents - se brosser les dents, les nettoyer à la soie dentaire, manger des aliments sains et éviter de mâcher des objets durs. Il y a une autre chose importante à faire pour garder ses dents en bonne santé. Qui peut me dire ce que c'est? Oui! Aller régulièrement voir le dentiste! Ton dentiste te dira quand tu dois revenir le voir. Quelles sont les façons dont le dentiste peut t'aider à prendre soin de tes dents? [Il vérifie les dents pour s'assurer qu'elles sont saines. Il t'explique comment prendre soin de tes dents. Il répare les caries et les dents.] Super! [Si vous avez le temps, discutez des expériences que les enfants ont eues chez le dentiste.]

Va régulièrement chez le dentiste.

Nous avons beaucoup appris aujourd'hui sur les dents et la façon de s'en occuper.

1. Nos dents sont importantes.
2. Des dents en santé font partie d'un corps en santé.
3. Bien prendre soin de ses dents est une chose que tout le monde peut faire.

Résumé : *Des dents saines peuvent durer toute la vie si on s'en occupe correctement.*

ACTIVITÉ 9 : Demandez aux élèves de travailler individuellement ou à deux pour compléter les activités *Message caché* et *Il manque quelque chose*.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

1. Demandez aux enfants de chanter ou de dire un casse-langue sans utiliser les dents (par exemple : « Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archisèches? » ou « Fruit cru, fruit cuit, fruit frais, fruit frit ».)
2. Demandez aux élèves de raconter ce qu'ils ont ressenti quand ils ont perdu leurs dents d'en avant.
3. Demandez à un groupe d'élèves de « jouer » une visite chez le dentiste, avant d'ouvrir la discussion.
4. Invitez un dentiste à venir parler à la classe. Consultez le site Web de la Manitoba Dental Association au www.manitobadentist.ca pour trouver un dentiste près de l'école.
5. Vous trouverez d'autres ressources pédagogiques en ligne au :
http://www.cda-adc.ca/en/oral_health/index.asp , www.oralb.com ,
www.colgate.ca
6. Distribuez des copies du *Calendrier de soins buccodentaires* aux élèves. Établissez un programme d'encouragement pour les élèves qui rapportent leur calendrier complété.

MATÉRIEL DE SOUTIEN : TABLEAUX ET DIAGRAMES

- *Comment se brosser les dents*
- *Comment se nettoyer les dents avec la soie dentaire*
- *Développement des dents primaires*
- *Développement des dents permanentes*
- *Vieilles brosses à dents et brosses à dents neuves*
- *Brosses à dents pour adultes et pour enfants*
- *Calendrier de soins buccodentaires*

FEUILLE(S) D'ACTIVITÉ POUR LES ÉLÈVES

- *Message caché*
- *Il manque quelque chose*

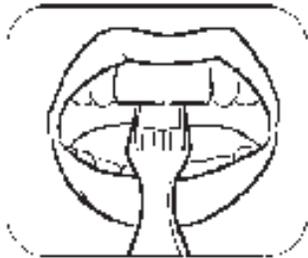
Comment se brosser les dents



- Place la brosse à dent à un angle de 45 degrés par rapport aux gencives.



- Fais un mouvement délicat de va-et-vient avec la brosse.
- Brosse la surface externe, la surface interne et la face masticatoire de chaque dent.

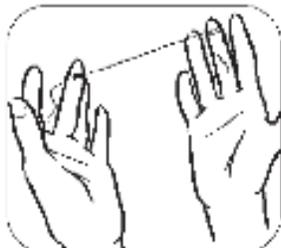


- Pour nettoyer la surface interne des dents d'en avant, met la brosse à la verticale et fais plusieurs mouvements de va-et-vient.



- Brosse-toi la langue pour enlever les bactéries et avoir une haleine fraîche.

Comment utiliser la soie dentaire



- Coupe une longueur de soie dentaire d'environ 45 centimètres et enroule les deux bouts autour de tes majeurs.



- Tiens la soie dentaire fermement entre tes pouces et tes index et insère-la délicatement entre les dents.



- Courbe la soie dentaire en « C » contre la surface des dents.

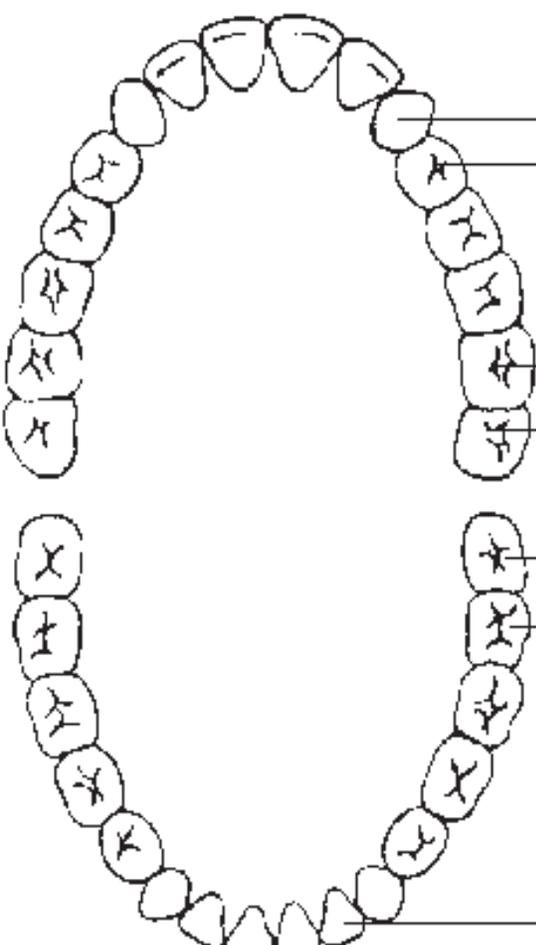


- Frotte doucement la soie de haut en bas tout en maintenant le contact avec la dent. Ne donne pas de coup brusque et ne casse pas la soie dentaire.



- Nettoie toutes les dents. N'oublie pas de passer la soie dentaire derrière les dernières molaires.

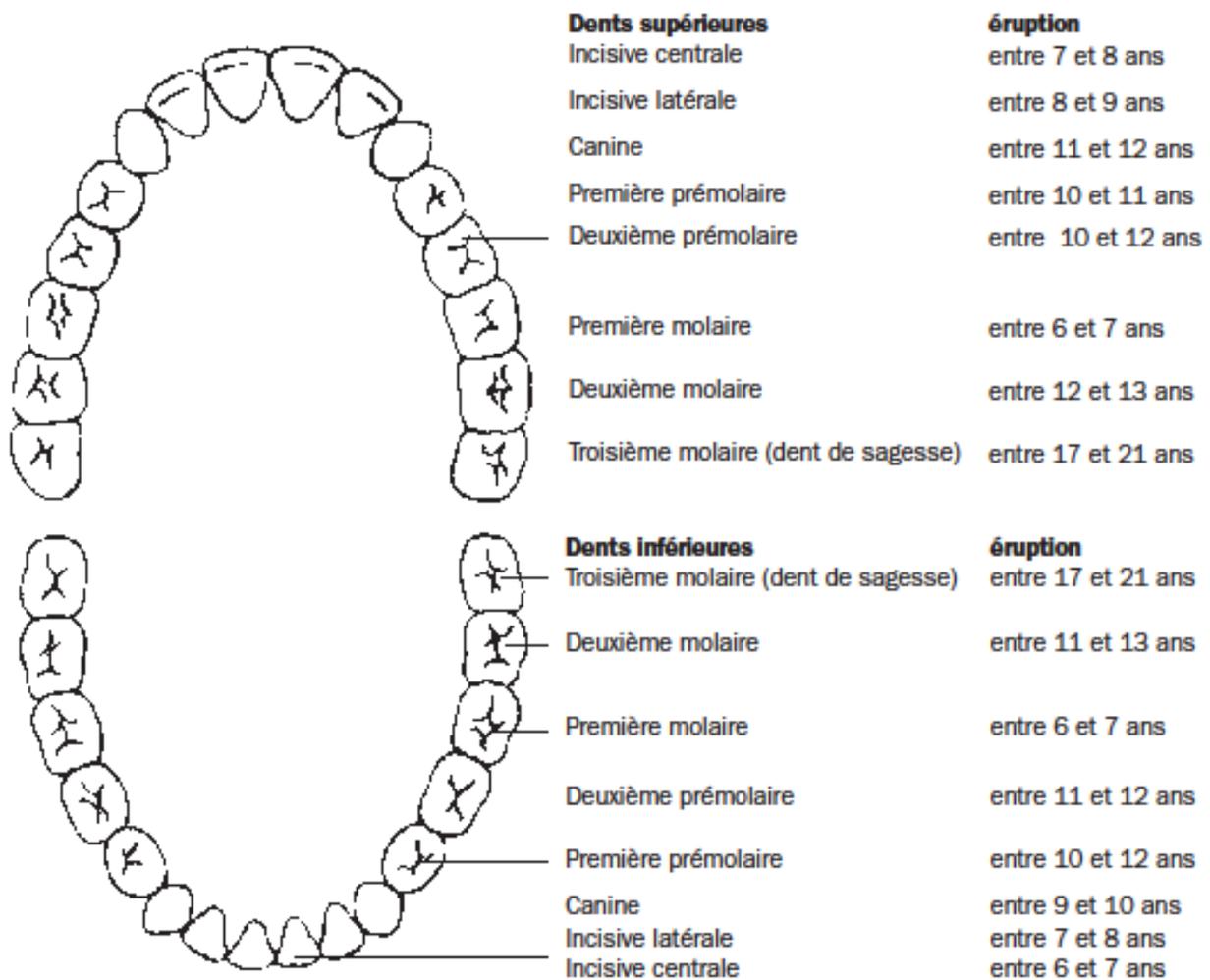
Développement des dents primaires



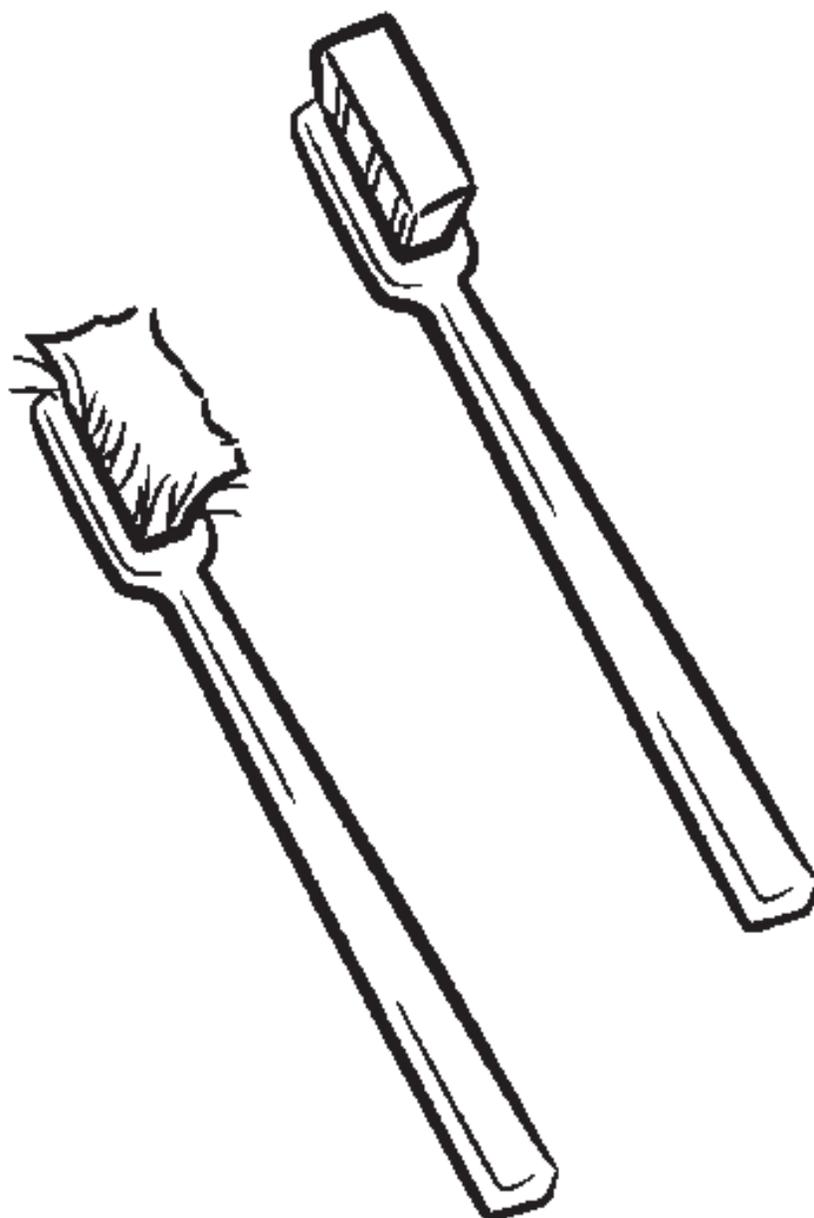
The diagram illustrates the eruption sequence of primary teeth in the upper and lower arches. The teeth are arranged in a semi-circle, with lines connecting them to their respective labels and eruption ages. The eruption ages are listed in two columns: 'Dents supérieures' (upper teeth) and 'Dents inférieures' (lower teeth).

Dents supérieures		éruption
Incise centrale		entre 7 et 8 ans
Incise latérale		entre 8 et 9 ans
Canine		entre 11 et 12 ans
Première prémolaire		entre 10 et 11 ans
Deuxième prémolaire		entre 10 et 12 ans
Première molaire		entre 6 et 7 ans
Deuxième molaire		entre 12 et 13 ans
Troisième molaire (dent de sagesse)		entre 17 et 21 ans
Dents inférieures		éruption
Troisième molaire (dent de sagesse)		entre 17 et 21 ans
Deuxième molaire		entre 11 et 13 ans
Première molaire		entre 6 et 7 ans
Deuxième prémolaire		entre 11 et 12 ans
Première prémolaire		entre 10 et 12 ans
Canine		entre 9 et 10 ans
Incise latérale		entre 7 et 8 ans
Incise centrale		entre 6 et 7 ans

Développement des dents permanentes



**Une vieille brosse à dents et
une brosse à dents neuve**



Brosses à dents de taille adulte et de taille enfant

Laquelle pourra-t-il utiliser plus facilement?



Quelque chose manque

Toutes les voyelles (a, e, i, o, u) sont absentes dans les mots suivants du vocabulaire dentaire.
Combien d'entre eux peux-tu compléter en deux minutes?
(Les réponses se trouvent au bas de la page.)

A large, stylized lowercase letter 'a' in a decorative font, positioned at the top left corner of the word puzzle area.

A large, stylized lowercase letter 'e' in a decorative font, positioned at the top right corner of the word puzzle area.

br_ss_r

m_ch__r_s

c_r__

b__ch_

m_ch_r

pr_t_g_-d_nts

n_tt_y_r

n_tr_t__n

m_l__r_

pl_q__

d_nt_st_

br_ss__d_nts

s__d_nt__r_

s__r_r_

fl__r_r_

d_nt

_l_m_nts

d_nt_fr_c_

g_nc_v_s

r_d__gr_ph__



A large, stylized lowercase letter 'u' in a decorative font, positioned at the bottom left corner of the word puzzle area.

A large, stylized lowercase letter 'o' in a decorative font, positioned at the bottom right corner of the word puzzle area.

Réponses : brosse à dents, carte, mèche, nettoyeur, mètre, dentiste, soins dentaires, fluore, allumettes, gencives, ma chaires, bouche, prothèse-dents, nutrilon, plaque, brosse à dents, sourire, dent, dentrice, radiographie.

PLAN DE COURS DE LA 4^E À LA 6^E ANNÉE (DE 9 À 12 ANS)

Mes dents, j'y tiens!

Une leçon dynamique pour les élèves de la 4^e à la 6^e année illustrant que nous sommes tous capables de prendre bien soin de nos dents.

Mes dents, j'y tiens! renforce les bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire et se concentre sur les activités et les conditions spéciales qui exigent une « attention dentaire » particulière. Ce programme :

- Aide à donner aux élèves un sentiment de compétence et de responsabilité pour garder leurs dents propres et saines.
- Fournit des renseignements sur la santé et la protection de la bouche et des dents, qui conviennent à l'âge et au style de vie des enfants.
- Renforce les instructions données par le dentiste sur le soin approprié des dents.

Mes dents, j'y tiens! vous donne les outils qui vous aideront à enseigner les bases d'une bonne santé buccodentaire aux élèves :

- Un plan de cours modulaire flexible
- Du matériel de soutien
- Des démonstrations pratiques en classe
- Des feuilles d'activités pour les élèves
- Des suggestions d'activités supplémentaires sur la santé dentaire

Mes dents, j'y tiens! représente également un outil pédagogique utile pour les éducateurs, les dentistes, les hygiénistes dentaires, les infirmières en milieu scolaire, les médecins et autres professionnels de la santé.

Mes dents, j'y tiens!

Une leçon en classe sur la santé buccodentaire et la protection des dents, avec des activités spéciales pour les élèves de la 4^e à la 6^e année.

MESSAGE À L'ÉDUCATEUR OU AU PRÉSENTATEUR EN CLASSE

Mes dents, j'y tiens! est un programme éducatif flexible sur la santé buccodentaire, qui peut être utilisé seul ou comme supplément au programme d'études actuel sur la santé. Il s'agit d'un outil pédagogique utile pour les éducateurs, les dentistes, les hygiénistes dentaires, les infirmières en milieu scolaire, les médecins et autres professionnels de la santé.

Le programme *Mes dents, j'y tiens!* est séparé en deux modules :

Module 1 : « Les dents : un trésor à protéger! ». Durée approximative : 20 minutes

Module 2 : « Une protection supplémentaire pour des dents précieuses ». Durée approximative : 10 minutes

Les objectifs, les messages clés et les sujets de discussion peuvent être présentés en une leçon de 30 minutes ou avec des activités et des discussions additionnelles, comme unité complète sur la santé dentaire. Vous pouvez ainsi choisir la méthode qui conviendra le mieux à vos élèves. Le plan de cours est présenté dans ses grandes lignes, avec des questions de discussion, des explications et des activités que vous pouvez adapter facilement à votre propre style d'enseignement.

COMMENT LE PROGRAMME *MES DENTS, J'Y TIENS!* PEUT AIDER VOS ÉLÈVES

Le programme pourra :

- Fournir des renseignements sur la santé et la protection buccodentaires appropriés à l'âge et au style de vie des élèves.
- Donner aux élèves un sentiment de compétence et de responsabilité pour ce qui est de garder leurs dents propres et saines.
- Renforcer les instructions de leur dentiste sur le soin correct des dents.

MES DENTS, J'Y TIENS! OBJECTIFS DE LA LEÇON

La leçon comporte trois objectifs faciles à retenir qui renforcent les points suivants :

1. Nous pouvons tous prendre bien soin de nos dents.
2. Les dents permanentes (dents d'adultes) sont faites pour durer toute la vie.
3. Des activités et des conditions spéciales exigent une attention dentaire particulière.

AVANT DE COMMENCER...

1. Lisez le plan de cours et choisissez les activités supplémentaires que vous souhaitez incorporer.
2. Faites des photocopies de l'activité *Mots cachés* ou du *Défi mots cachés* de *Mes dents, j'y tiens!* pour les élèves.
3. Rassemblez le matériel suivant pour les démonstrations : une calculatrice, 4 comprimés antiacides Tums^{MD}, du vinaigre, 4 petits gobelets de papier, de l'eau, de la pellicule de plastique, du ruban collant transparent et de la soie dentaire.
4. Ayez le matériel de soutien pour cette unité à portée de la main : *Comment se brosser les dents*, *Comment se nettoyer les dents avec la soie dentaire*, *Développement des dents permanentes*, *Vieilles brosses à dents et brosses à dents neuves*, *Protège-bouche*, *Application d'un produit de scellement*.

Module 1 : « Les dents : un trésor à protéger! »

Durée approximative : 20 à 40 minutes

Message clé

Des dents en santé et une bouche saine sont une partie importante d'un corps sain. En prenant bien soin de ses dents maintenant, on contribue à les garder toute sa vie.

Objectifs pour les élèves

Après avoir terminé ce module, les élèves devraient être au courant des trois étapes de base d'une bonne santé buccodentaire :

- Se brosser les dents avec un dentifrice au fluorure deux fois par jour et utiliser la soie dentaire une fois par jour.
- Manger des aliments nutritifs et limiter les collations.
- Aller régulièrement chez le dentiste.

Sujets du module (avec points de discussion et questions)

1. Valeur d'une chose. Discutez de ce qui fait qu'une chose a de la valeur. [Écrivez toutes les réponses qui s'appliquent aux dents : une chose qui ne peut pas être remplacée, une bonne qualité, une chose qui dure longtemps, une belle apparence.]

Qu'en est-il des dents? Ont-elles de la valeur? [Recueillez les opinions.] Qu'est-ce que vos dents vous aident à faire?

Nos dents nous aident à parler, à manger et à avoir un beau sourire!

2. Les dents primaires et les dents permanentes. Combien de séries de dents les personnes ont-elles durant leur vie? [Deux.] Comment s'appellent les premières dents? [Dents de lait, dents de bébé ou dents primaires.]

Quand on est petit, on a 20 dents primaires. Pourquoi ces dents tombent-elles? [À mesure qu'ils grandissent, les enfants ont besoin de dents plus grosses et plus solides.] C'est exact. En vieillissant, les enfants ont besoin de dents plus grosses et plus solides. Vers l'âge d'environ 18 ans, nous avons 32 dents permanentes. (Montrez le *Développement des dents permanentes*). Combien de temps durent les dents permanentes? [Toute la vie — plus de 60 ans si on en prend bien soin.] Si tu perds une dent permanente est-ce qu'une autre dent va pousser? [Non.]

Nous perdons nos 20 dents de bébé et nos dents permanentes poussent parce que nous avons besoin de dents plus grosses et plus fortes pour durer le reste de notre vie. Les humains ont 32 dents permanentes qui peuvent durer toute la vie si on en prend bien soin.

ACTIVITÉ 1 : Question défi : Les dents sont-elles un produit de bonne qualité? (Donnez une calculatrice à un bénévole.)

Voici la question : Si tu as tes dents d'adulte pendant 60 ans et que tu manges trois fois par jour, combien de fois durant ta vie te serviras-tu de tes dents pour mâcher ta nourriture? [60 ans x 365 jours par an x 3 fois par jour = 65 700.]

65 700 séances de masticage — et c'est sans compter ce que tu manges entre les repas! Juste pour s'amuser, disons qu'il faut 10 minutes pour manger un repas et que la nourriture est mâchée cinquante fois par minute. Peux-tu calculer combien de fois tes dents mâcheraient au cours de ces 65 700 séances de masticage? [10 minutes x 50 mastications/minute x 65 700 repas = 32 850 000 de mastications.] 32 850 000 de mastications! C'est presque 33 millions de fois pour chaque dent! Crois-tu que les dents sont un produit de qualité? En effet!

Les dents permanentes peuvent durer plus de 60 ans!

Qu'arrive-t-il si on ne s'occupe pas de ses dents? Prendre soin de ses dents semble donc être une très bonne idée. Qu'arrive-t-il si on ne prend pas bien soin de ses dents? [Attendez que quelqu'un dise le mot « carie ».]

4. Ce qu'est une carie. Parlons des caries et de ce qui les cause. Qu'est-ce qu'une carie? [Un petit trou dans une dent.] Exactement. La carie est une détérioration des dents. Qu'arrive-t-il quand quelque chose se détériore? [La chose pourrit, elle se brise, elle perd de sa force.] C'est la même chose avec les dents. Quand les dents se détériorent, elles perdent de leur solidité.

La carie peut aussi grossir sur la dent.

Une carie est un petit trou sur une dent.

5. Ce qu'est la plaque. Est-ce que quelqu'un sait ce qui cause la carie? [Vous obtiendrez sans doute des réponses variées qui n'incluront peut-être pas la plaque.] Ce sont toutes des réponses intéressantes, mais il y a une chose qui joue un grand rôle dans l'apparition de caries. C'est ce qu'on appelle la plaque. [Écrivez « plaque » au tableau.] Est-ce que quelqu'un a déjà entendu ce mot auparavant? Si tu ne te brosses pas les dents avant d'aller te coucher le soir, comment se sent ta bouche quand tu te réveilles le lendemain?

[Mauvais goût, mauvaise haleine, dents qui sont collantes] C'est parce que la plaque s'est formée dans ta bouche pendant la nuit.

La plaque est une pellicule collante transparente qui se forme constamment sur les dents.

6. Comment la plaque cause la carie. La plaque est mauvaise pour les dents parce qu'elle contient des bactéries. Quand tu manges ou que tu bois des aliments sucrés ou qui contiennent de l'amidon, les sucres et la plaque se combinent pour faire des acides. Les acides présents dans la bouche attaquent l'émail des dents — la couche extérieure dure de chaque dent — et peuvent causer une carie. Chaque attaque par les acides peut durer 20 minutes, ce qui rend les caries de plus en plus grosses. Faisons une démonstration pour mieux comprendre comment les acides agissent sur les dents.

ACTIVITÉ 2 : Attaque par les acides. Prenez deux gobelets de papier et pincez un comprimé Tums^{MD} dans chacun d'entre eux. Couvrez un comprimé avec du vinaigre et l'autre avec de l'eau. Attendez cinq minutes et videz le liquide des gobelets. Qu'est-il arrivé aux comprimés? Celui qui était dans le vinaigre s'est dissout beaucoup plus vite que celui qui était dans l'eau parce que le vinaigre est un acide. Les comprimés Tums^{MD} et les dents contiennent du calcium et le calcium se dissout plus vite dans l'acide que dans l'eau. [Vous devrez peut-être séparer la classe en deux pour que tous les élèves puissent voir. Si possible, obtenez l'aide d'un autre adulte pour les démonstrations.]

Les sucres et les bactéries de la plaque se combinent pour former un acide. Les acides dans ta bouche attaquent tes dents et causent des caries. Les attaques répétées des acides font grossir les caries.

7. Réparation des caries. Qu'arrive-t-il quand quelqu'un a une carie sur une dent? Est-ce qu'elle se répare toute seule? [Non. Il faut qu'un dentiste la répare.] C'est exact. Seul le dentiste peut réparer une carie en l'enlevant et en remplissant le trou avec une matière de remplissage spéciale.

Les caries ne se réparent pas d'elles-mêmes. Elles doivent être réparées par un dentiste.

8. *Garder des dents et des gencives en santé.* Qu'est-ce qu'on peut faire pour enlever les acides sur les dents? Comment combattre la plaque et les acides pour conserver longtemps nos dents permanentes si précieuses? [Faites la liste des réponses qui peuvent inclure se brosser les dents, les nettoyer avec la soie dentaire, aller chez le dentiste, manger et boire des aliments sains.] Parlons de certaines de ces réponses.

9. *Un bon brossage.* Faisons la liste de toutes les choses positives qui se produisent quand on se brosse bien les dents. [Le brossage enlève la nourriture et la plaque des dents, il combat les acides, il donne bonne haleine, il laisse un goût plaisant dans la bouche.] Bonnes réponses. À quelle fréquence faut-il se brosser les dents? [Deux fois par jour.] La plupart des dentifrices contiennent un ingrédient très important qui aide les dents. Est-ce que quelqu'un sait ce que c'est? [Le fluorure.] Qui sait ce que fait le fluorure? [Le fluorure prévient les caries en renforçant l'émail des dents et en le protégeant contre les acides.]

Brosse-toi les dents deux fois par jour avec un dentifrice au fluorure. Les dentifrices contenant du fluorure aident à prévenir la carie en renforçant et en protégeant l'émail des dents.

Passes la brosse sur les dents d'avant en arrière, doucement, par petits coups. Brosse le dessus, l'avant et l'arrière de chaque dent.

Tu dois aussi te brosser la langue — très doucement! C'est vrai! Il y a beaucoup de bactéries sur la langue qui peuvent te donner mauvaise haleine.

ACTIVITÉ 3 : Voici l'illustration d'une bonne façon de te brosser les dents. Lisons-la :

(Montrez *Comment se brosser les dents* et lisez les instructions. Demandez s'il y a des questions ou des commentaires.)

Passes la brosse sur les dents d'avant en arrière, doucement, par petits coups. Brosse le dessus, l'avant et l'arrière de chaque dent. Brosse aussi doucement ta langue.

10. *Brosses à dents.* Quelle sorte de brosse à dents convient le plus à ta bouche? Une grosse ou une petite brosse à dents? [Obtenez plusieurs réponses.] Tu as raison! Il faut utiliser une brosse à dents qui est facile à tenir et qui t'aide à atteindre toutes tes dents.

Utilise une brosse à dents qui est facile à tenir et qui t'aide à atteindre toutes tes dents.

ACTIVITÉ 4 : (Montrez une vieille brosse à dents et une brosse à dents neuve pour discuter du besoin de changer de brosse à dents). Voici deux brosses à dents. Comment sais-tu que tu as besoin d'une nouvelle brosse à dents? [Lorsque les poils sont recourbés ou usés.] Oui, il faut acheter une nouvelle brosse à dents quand les poils sont recourbés et usés. Une brosse à dents usée ne peut pas bien nettoyer la plaque sur les dents.

Il faut se nettoyer doucement les dents à la soie dentaire une fois par jour.

ACTIVITÉ 5 : Montrez la soie dentaire et expliquez la technique employée dans *Comment se nettoyer les dents avec la soie dentaire*.

11. *Bonne nutrition.* Comment ce que nous mangeons et buvons affecte-t-il nos dents? [Recueillez quelques commentaires.] Ce que nous mangeons peut affecter la quantité d'acides produite par la plaque dans notre bouche? Qui se souvient des groupes alimentaires? [Faites une liste au tableau.] Manger une variété d'aliments provenant des ces groupes le matin, le midi et le soir est la meilleure façon de garder les dents et tout le corps en bonne santé. (Consultez le www.hc-sc.gc.ca pour plus de détails sur le *Guide alimentaire canadien*). Essayons de composer quelques repas sains.

ACTIVITÉ 6 (*Si le temps le permet*) : Divisez la classe en équipes de quatre élèves. Voyez quel groupe arrive à composer un menu de trois repas sains et équilibrés. Discutez des choix et de la manière dont les aliments sains sont bénéfiques pour les dents et pour la santé dans son ensemble.

Manger une combinaison d'aliments nutritifs est la meilleure façon de garder ses dents et son corps en bonne santé.

Bravo! Parlons maintenant des collations, des sucreries et des boissons gazeuses. [Recueillez les opinions.] Manger des sucreries toute la journée ou boire beaucoup de boissons gazeuses n'est pas bon pour le corps et peut aussi causer des caries. Qui se souvient de ce qui se passe dans la bouche après avoir mangé? Oui, la plaque et le sucre se combinent pour former des acides.

Ces acides attaquent ensuite nos dents. Plus nous consommons des collations et des boissons sucrées, plus les acides attaquent. Ça ne veut pas dire que toutes les collations sont mauvaises. Les enfants qui grandissent ont parfois besoin de manger entre les repas. Si tu as faim et que tu as besoin d'une collation, choisis des aliments nutritifs comme des fruits, du fromage faible en gras, du yogourt faible en gras ou des légumes crus. Mange et bois les aliments qui contiennent du sucre avec tes repas. Un repas complet produit beaucoup de salive, ce qui aide à éliminer les acides sur les dents.

Si tu veux manger ou boire un aliment sucré, prends-le avec ton repas. Si tu as besoin d'une collation, choisis des aliments nutritifs.

Parlons de la gomme à mâcher. [Recueillez les opinions.] Mâcher de la gomme immédiatement après un repas ou une collation est acceptable, si la gomme ne contient pas de sucre. En fait, quand tu mâches de la gomme sans sucre, ta bouche produit plus d'eau, ce qu'on appelle la salive, ce qui aide à rincer les acides sur les dents. Évidemment, si tes parents ne veulent pas que tu mâches de gomme, tu ne dois pas en prendre. N'oublie jamais de jeter ta gomme dans une poubelle quand tu as terminé!

Mâcher de la gomme sans sucre augmente la quantité de salive et aide à nettoyer la nourriture et les acides sur les dents.

12. Visites chez le dentiste. Nous connaissons maintenant trois façons importantes de s'occuper de nos dents - se brosser les dents, les nettoyer à la soie dentaire et manger des aliments sains. Il y a une autre chose importante à faire pour garder des dents et des gencives en bonne santé. Qui peut me dire ce que c'est? Oui! Aller régulièrement voir le dentiste! Que fait le dentiste? [Il vérifie les dents pour s'assurer qu'elles sont saines. Il t'explique comment prendre soin de tes dents. Il répare les caries et les dents.] Super! [Si vous avez le temps, discutez des expériences que les enfants ont eues chez le dentiste.]

Quoi d'autre peut se produire chez le dentiste? [On peut se faire nettoyer les dents, recevoir des radiographies pour voir l'intérieur des dents et s'assurer qu'il n'y a pas de caries ou d'autres problèmes, on peut recevoir une application de fluorure.]

Ton dentiste te dira quand tu dois revenir le voir.

Va régulièrement chez le dentiste.

Passons en revue ce que nous savons :

Résumé : *Les enfants en 4^e, 5^e et 6^e année peuvent faire beaucoup pour garder leurs dents et leurs gencives en bonne santé! Se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice au fluorure, les nettoyer à la soie dentaire une fois par jour, manger des aliments nutritifs en limitant les collations et rendre régulièrement visite au dentiste.*

Module 2 : « Une protection supplémentaire pour des dents précieuses! »

Durée approximative : 10 minutes

Message clé

En plus d'une bonne hygiène buccodentaire et de visites régulières chez le dentiste, les produits de scellement, les protège-dents et de bonnes habitudes de santé peuvent aider à conserver ses dents toute la vie.

Objectifs pour les élèves

Après avoir fini ce module, les élèves connaîtront des manières supplémentaires de se protéger les dents pour les garder en santé :

- Ce que sont les produits de scellement et comment ils protègent les dents contre la carie.
- Pourquoi il est important de porter un protège-dents pendant les activités sportives.
- Reconnaître et éliminer les comportements qui nuisent aux dents.

Sujets du module (avec points de discussion et questions)

1. *Produits de scellement.* En plus de garder tes dents propres, de manger sainement et de voir ton dentiste régulièrement, tu peux faire plusieurs autres choses pour aider à conserver tes dents toute ta vie. Est-ce que quelqu'un sait ce que sont les produits de scellement? [Certains élèves ont peut-être déjà eu une application de produit de scellement et pourront expliquer le processus à la classe.] Quand les molaires permanentes — les grosses dents d'adulte à l'arrière de la bouche — ont fini de pousser, le dentiste peut les enduire d'un plastique dentaire spécial qui scelle les dents pour empêcher leur détérioration. Le produit de scellement s'applique facilement, rapidement et sans douleur. Une application de scellement peut durer plusieurs années. Combien d'entre vous ont eu une application de produit de scellement sur leurs dents permanentes? Les produits de scellement représentent une protection supplémentaire contre la carie que la plupart de vos parents n'ont pas eue. Quand vos parents étaient petits, les caries étaient beaucoup plus courantes qu'aujourd'hui. Cela ne veut pas dire qu'il faut arrêter de prendre soin de ses dents. Il faut quand même se brosser les dents et les nettoyer avec la soie dentaire tous les jours! Les produits de scellement sont une protection additionnelle.

ACTIVITÉ 7 : *Application d'un produit de scellement.* Voici l'illustration de l'application d'un produit de scellement sur les dents. [Si le temps le permet, discutez des expériences des élèves concernant les produits de scellement]

Les produits de scellement dentaire sont un enrobage spécial qui protège les dents contre la carie.

ACTIVITÉ 8 : Faisons une autre expérience pour voir cette fois si un enrobage de plastique peut protéger nos « imitations de dents » contre l'acide contenu dans le vinaigre. (Répétez le test fait avec les comprimés Tums^{MD}, pour montrer cette fois l'efficacité des produits de scellement.

Enveloppez un comprimé Tums^{MD} dans la pellicule de plastique et scellez avec du ruban transparent. Laissez le deuxième comprimé non enveloppé. Placez chaque comprimé dans un gobelet de papier et couvrez de vinaigre. Attendez cinq minutes et retirez le liquide. Enlevez la pellicule de plastique autour du comprimé. Le plastique a protégé la « dent » contre l'acide. [Vous devrez peut-être séparer la classe en deux pour que tous les élèves puissent voir. Si possible, obtenez l'aide d'un autre adulte pour les démonstrations.]

2. *Protège-dents.* Il existe un autre moyen de se protéger les dents. Ce moyen sert à empêcher les dents de se casser. Est-ce que quelqu'un sait de quoi je parle? Je vais vous donner un indice : on s'en sert pour les sports actifs. [Un protège-dents.] C'est exact! Un protège-dents. Qui a déjà porté un protège-dents? C'est un morceau de plastique souple moulé qui couvre les dents du haut. Le dentiste peut en faire un qui s'ajuste à tes dents en particulier, ou tu peux acheter un protège-dents non formé dans un magasin, le faire bouillir pour l'assouplir et le mouler sur tes propres dents.

ACTIVITÉ 9 : *Protège-dents.* Voici la photo d'un protège-dents. Est-ce que quelqu'un peut expliquer à la classe comment il s'ajuste sur les dents?

Pourquoi est-il si important d'utiliser un protège-dents? [Parce que si tu perds des dents permanentes, aucune dent ne va pousser pour les remplacer] Connais-tu quelqu'un qui a perdu une dent en faisant du sport? Est-ce que cette dent va repousser? Porter un protège-dents est une bonne idée, même si tu n'as pas envie de le faire. Faisons la liste des sports et des activités qui pourraient être dangereux pour les dents. (N'oubliez pas d'inclure les sports individuels tels que la planche à roulettes, la gymnastique et le patinage à roues alignées.)

Le protège-dents protège les dents contre les blessures et doit être porté durant toutes les activités sportives.

Le dentiste peut fabriquer un protège-dents sur mesure ou on peut acheter au magasin un protège-dents qu'on moule soi-même.

3. Habitudes qui peuvent nuire aux dents. Y a-t-il quoi que ce soit d'autre que nous pouvons faire pour protéger notre « trésor dentaire »? Parfois ÉVITER de faire certaines choses est tout aussi important que toutes les actions positives. Éviter les mauvaises habitudes et les activités malsaines est très important aussi. Est-ce que quelqu'un peut nommer une chose qu'on peut faire et qui peut nuire aux dents ou à la santé de la bouche [Écrivez les suggestions au tableau.]

4. Mâcher des choses dures. Parlons de l'habitude de mettre des objets durs dans sa bouche. Mâcher des crayons, des cubes de glace ou des bonbons durs peut faire craquer les dents. Même si les dents sont faites pour durer toute la vie, elles sont faites pour mâcher seulement des aliments!

Ne mâche pas de choses dures comme des crayons, de cubes de glace ou des bonbons durs.

5. Tabac. Il y a une autre mauvaise habitude qui est très dangereuse non seulement pour les dents, mais pour la bouche et tout le corps : utiliser des produits du tabac. Le tabac est mauvais pour la santé dans son ensemble, tout le tabac - et non pas seulement la cigarette et les cigares. Le tabac sans fumée, qu'on appelle tabac à chiquer, cause le cancer de la bouche, de la langue et des lèvres; il est parfois encore plus accoutumant que la cigarette. Les produits du tabac tachent les dents et causent la maladie des gencives et la perte des dents. EN PLUS, les produits du tabac coûtent cher! En fin de compte : il n'y a rien de bon à dire sur les produits du tabac. Le meilleur moyen de défense contre les problèmes de santé associés au tabac est de ne jamais commencer à les utiliser.

Les produits du tabac causent la maladie des gencives, la perte de dents et le cancer. SOIS MALIN; NE COMMENCE PAS. TU ÉCONOMISERAS AUSSI DE L'ARGENT!

Nous avons appris beaucoup de choses sur nos dents aujourd'hui et sur la façon d'en prendre soin.

1. Prendre bien soin de ses dents est une chose que tout le monde peut faire.
2. Tes dents permanentes sont faites pour durer toute la vie.
3. Certaines activités ou conditions spéciales exigent une « attention dentaire » particulière.

Résumé : *Les enfants, les parents et le dentiste peuvent travailler ensemble pour fournir une protection supplémentaire à nos précieuses dents.*

ACTIVITÉ 10 : Demandez aux élèves de travailler individuellement ou deux par deux pour compléter la feuille de *Mots-cachés* ou le *Défi mots-cachés* de *Mes dents, j'y tiens!* (selon le niveau de compétence et le temps disponible). [Vous voudrez peut-être faire des copies de la feuille *Développement des dents permanentes* et *Anatomie de la dent* à titre de référence.]

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

1. Apportez en classe un protège-dents acheté dans un magasin et discutez de la manière dont il aide à protéger les dents. (Vous pouvez peut-être en emprunter un du département d'éducation physique de votre école). Rappelez aussi aux élèves que leur dentiste peut fabriquer un protège-dents sur mesure.
2. Demandez aux élèves de travailler deux par deux ou en petits groupes pour composer des recettes ou des collations saines.
3. Demandez aux élèves de mettre au point un « Test sur la santé dentaire » qui accorde des points pour les bonnes habitudes buccodentaires.
4. Invitez un dentiste à venir parler à la classe. Consultez le site Web de la Manitoba Dental Association au www.manitobadentist.ca pour trouver un dentiste près de chez vous.
5. Vous trouverez d'autres ressources pédagogiques en ligne au :

http://www.cda-adc.ca/en/oral_health/index.asp, www.oralb.com,
www.colgate.ca

MATÉRIEL DE SOUTIEN : TABLEAUX ET DIAGRAMMES

- *Comment se brosser les dents*
- *Développement des dents primaires*
- *Vieilles brosses à dents et brosses à dents neuves*
- *Protège-dents*
- *Application de produits de scellement*

FEUILLES D'ACTIVITÉ POUR LES ÉLÈVES

- *Mots-cachés Mes dents, j'y tiens!*
- *Défi mots-cachés Mes dents, j'y tiens!*

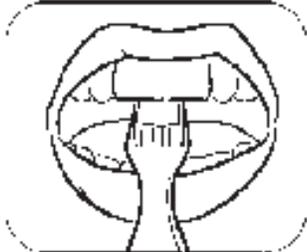
Comment se brosser les dents



- Place la brosse à dent à un angle de 45 degrés par rapport aux gencives.



- Fais un mouvement délicat de va-et-vient avec la brosse.
- Brosse la surface externe, la surface interne et la face masticatoire de chaque dent.

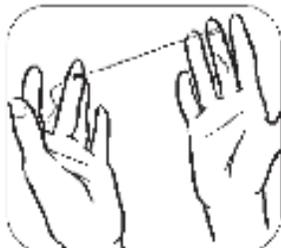


- Pour nettoyer la surface interne des dents d'en avant, met la brosse à la verticale et fais plusieurs mouvements de va-et-vient.



- Brosse-toi la langue pour enlever les bactéries et avoir une haleine fraîche.

Comment utiliser la soie dentaire



- Coupe une longueur de soie dentaire d'environ 45 centimètres et enroule les deux bouts autour de tes majeurs.



- Tiens la soie dentaire fermement entre tes pouces et tes index et insère-la délicatement entre les dents.



- Courbe la soie dentaire en « C » contre la surface des dents.

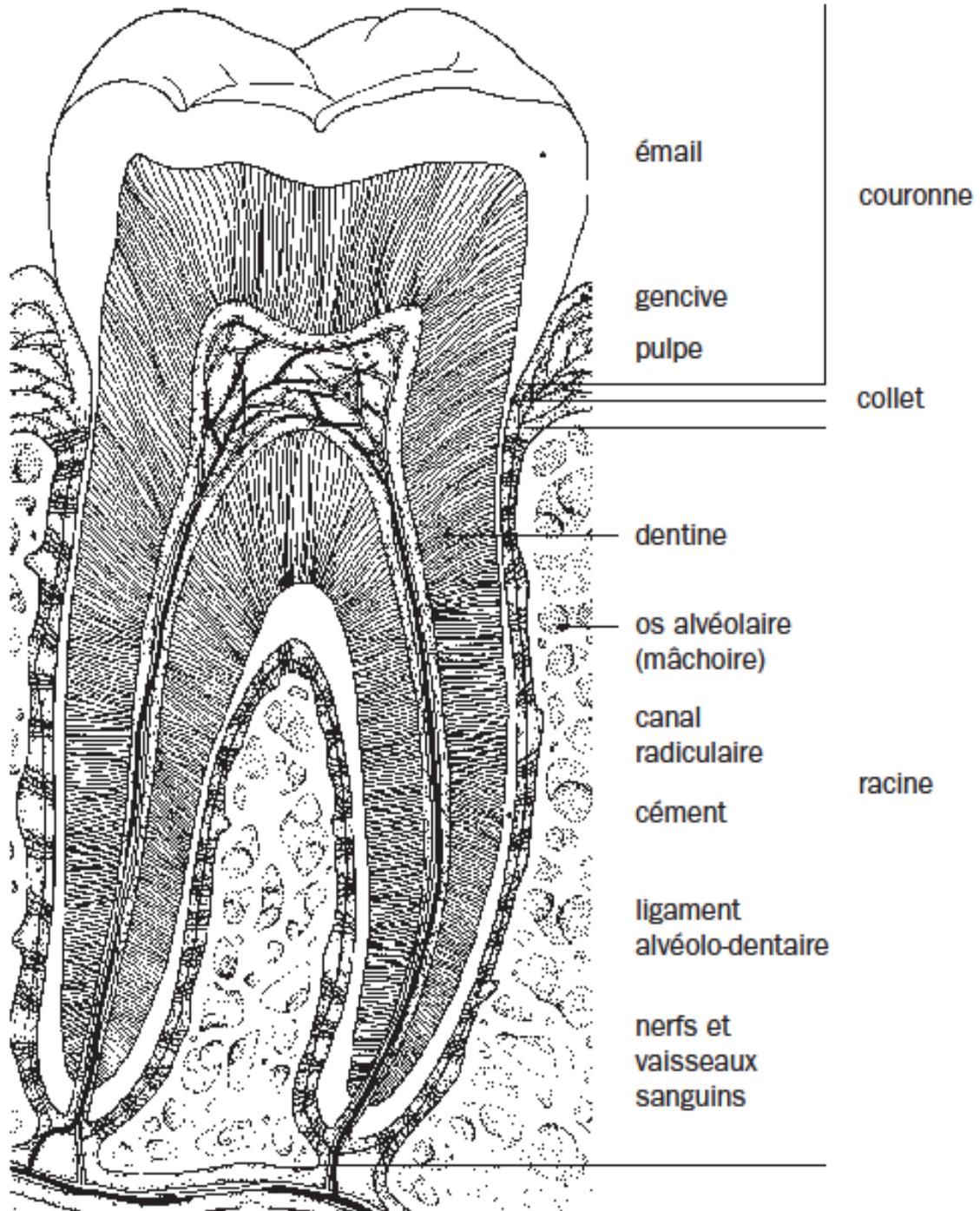


- Frotte doucement la soie de haut en bas tout en maintenant le contact avec la dent. Ne donne pas de coup brusque et ne casse pas la soie dentaire.

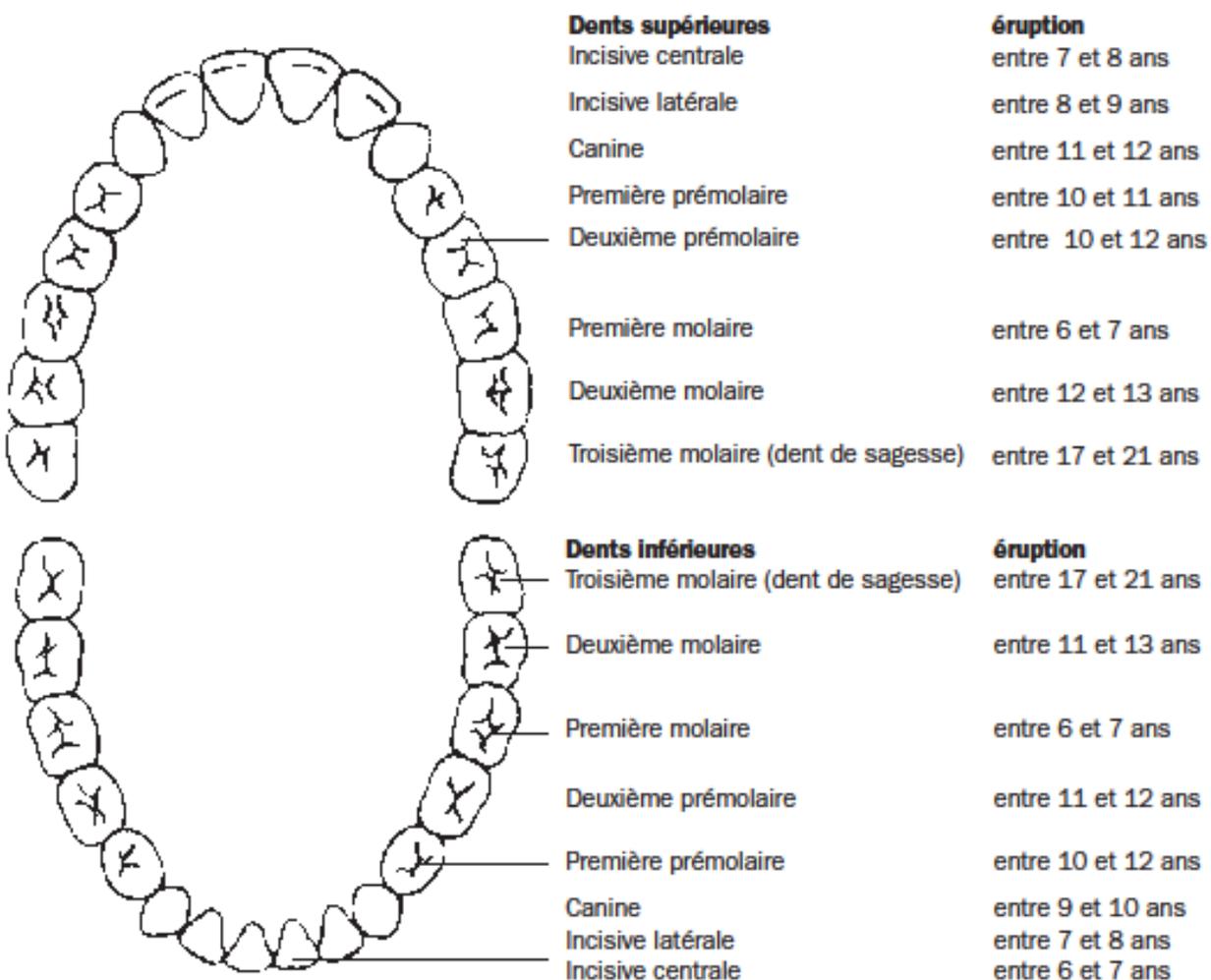


- Nettoie toutes les dents. N'oublie pas de passer la soie dentaire derrière les dernières molaires.

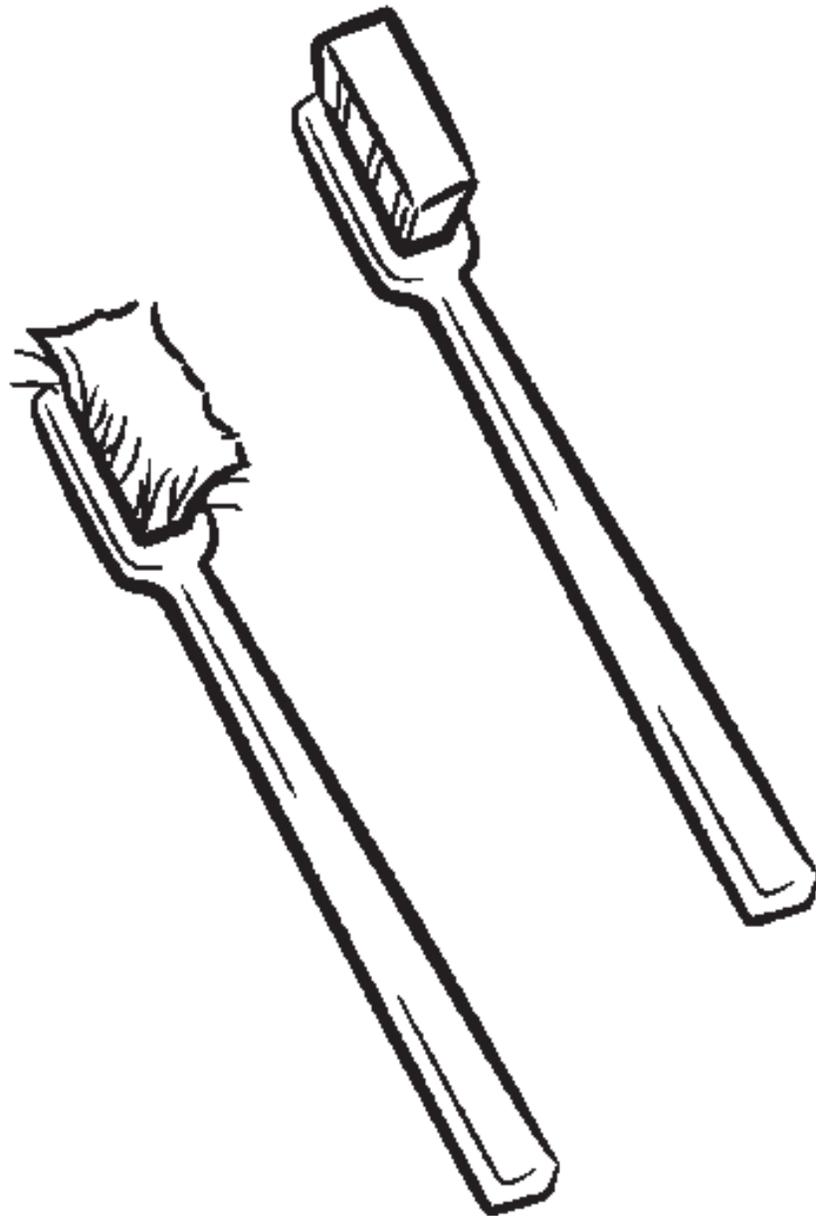
Anatomie de la dent



Développement des dents permanentes



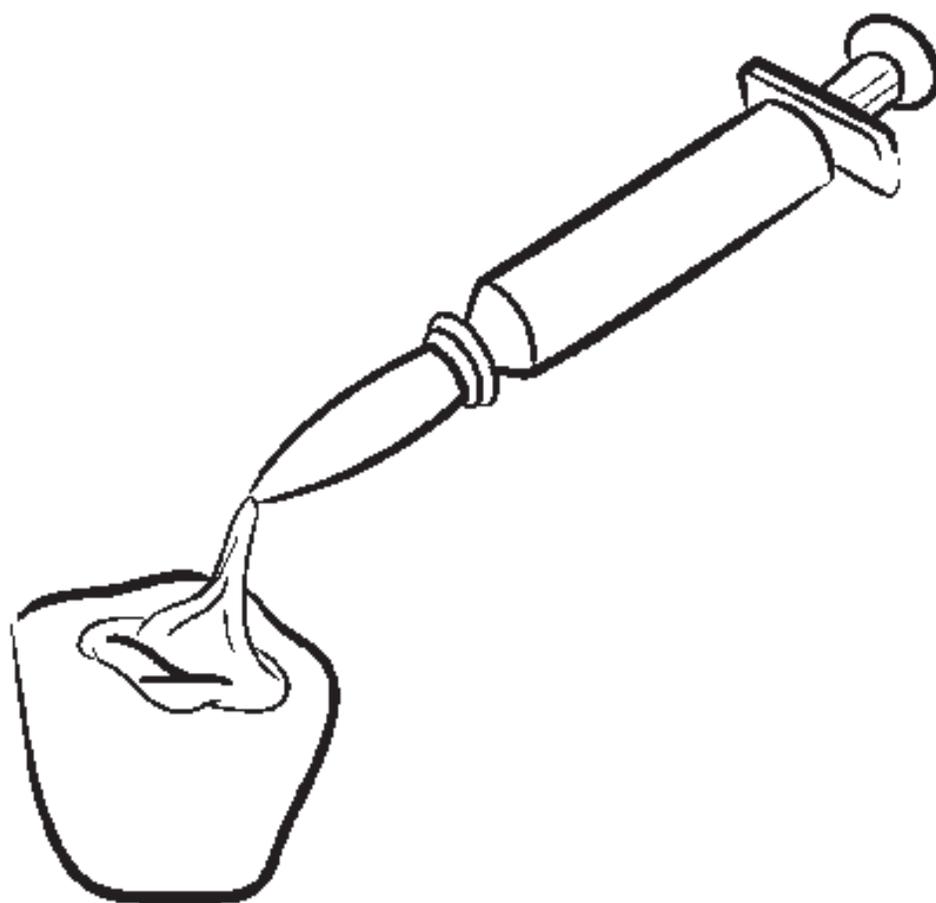
**Une vieille brosse à dents et
une brosse à dents neuve**



Protège-dents



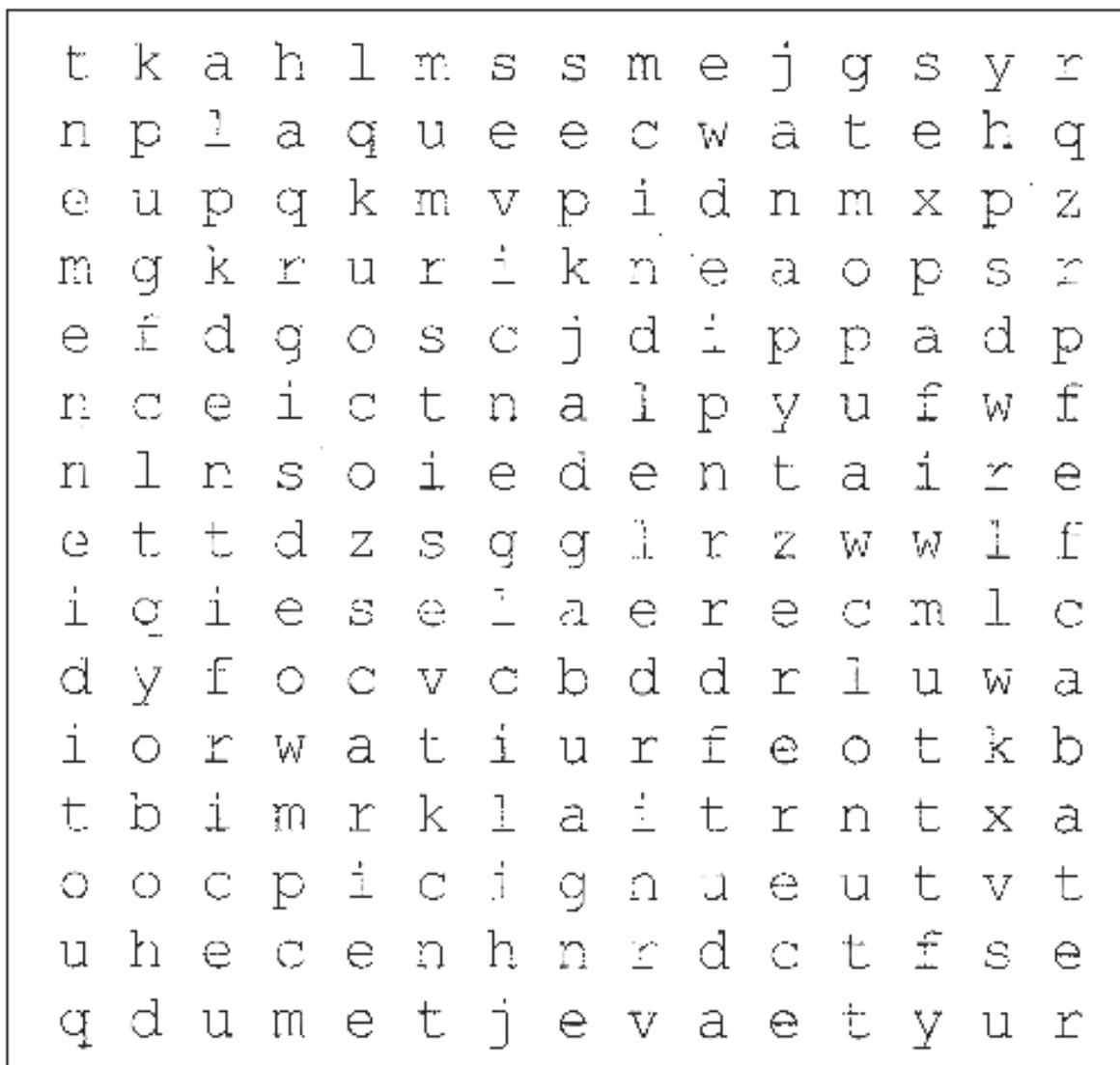
Application de résine de scellement



Trésor dentaire!

Mots cachés

Combien de mots peux-tu trouver en 20 minutes!
Les mots sont écrits dans tous les sens.



brosse à dents
émail
légumes
quotidiennement

carie
fluorure
plaque
soie dentaire

céréales
fruit
protège dents

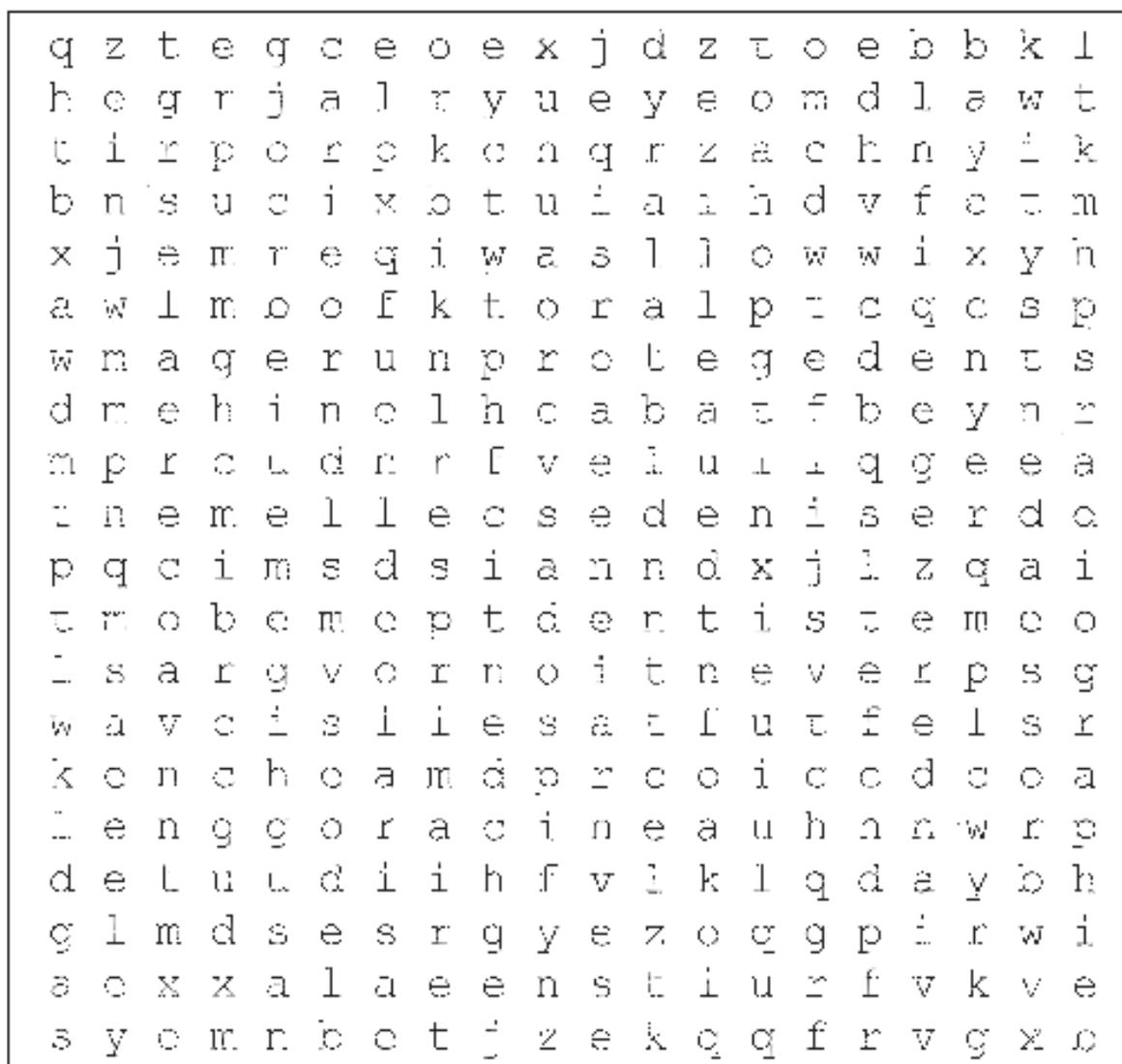
dent
gencives
viande

dentifrice
lait
tabac

Trésor dentaire

Super jeu de mots cachés

Combien de mots peux-tu trouver en 20 minutes!
Les mots sont écrits dans tous les sens.



brosse à dents
dentiste
lait
oral
quotidiennement
résine de scellement

carie
émail
langue
plaque
racine
sucre

céréales
fluorure
légumes
prévention
radiographie
soie dentaire

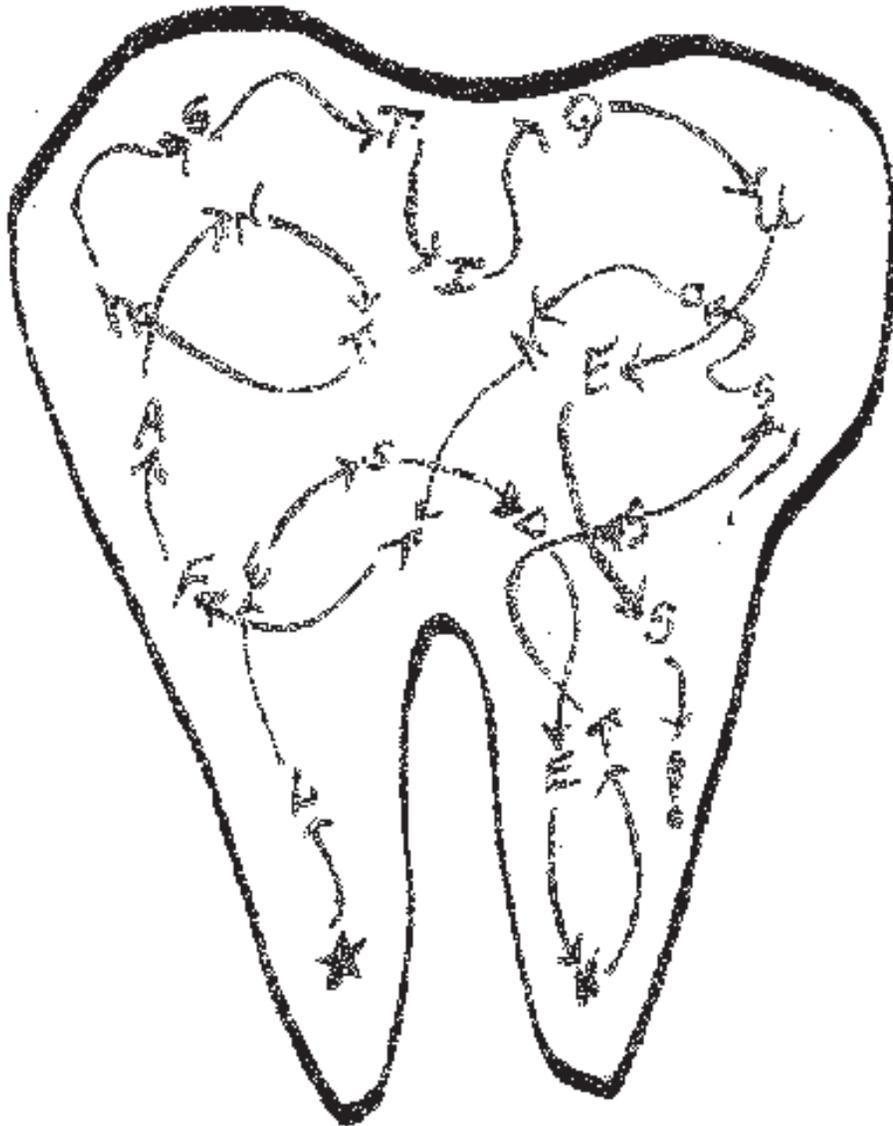
dent
fruits
lèvres
primaire
viande

dentifrice
gencives
mâchoire
protège dents
tabac

**Adapté du programme Smile Smarts Program de
l'American Dental Association (ADA).**

Un message à découvrir

Un message est caché dans la dent. Commence à l'étoile et suis les flèches.
Écris les lettres dans les espaces au fur et à mesure que tu les découvres.
Un sourire signifie la fin d'un mot. La lettre suivante commence un nouveau mot.

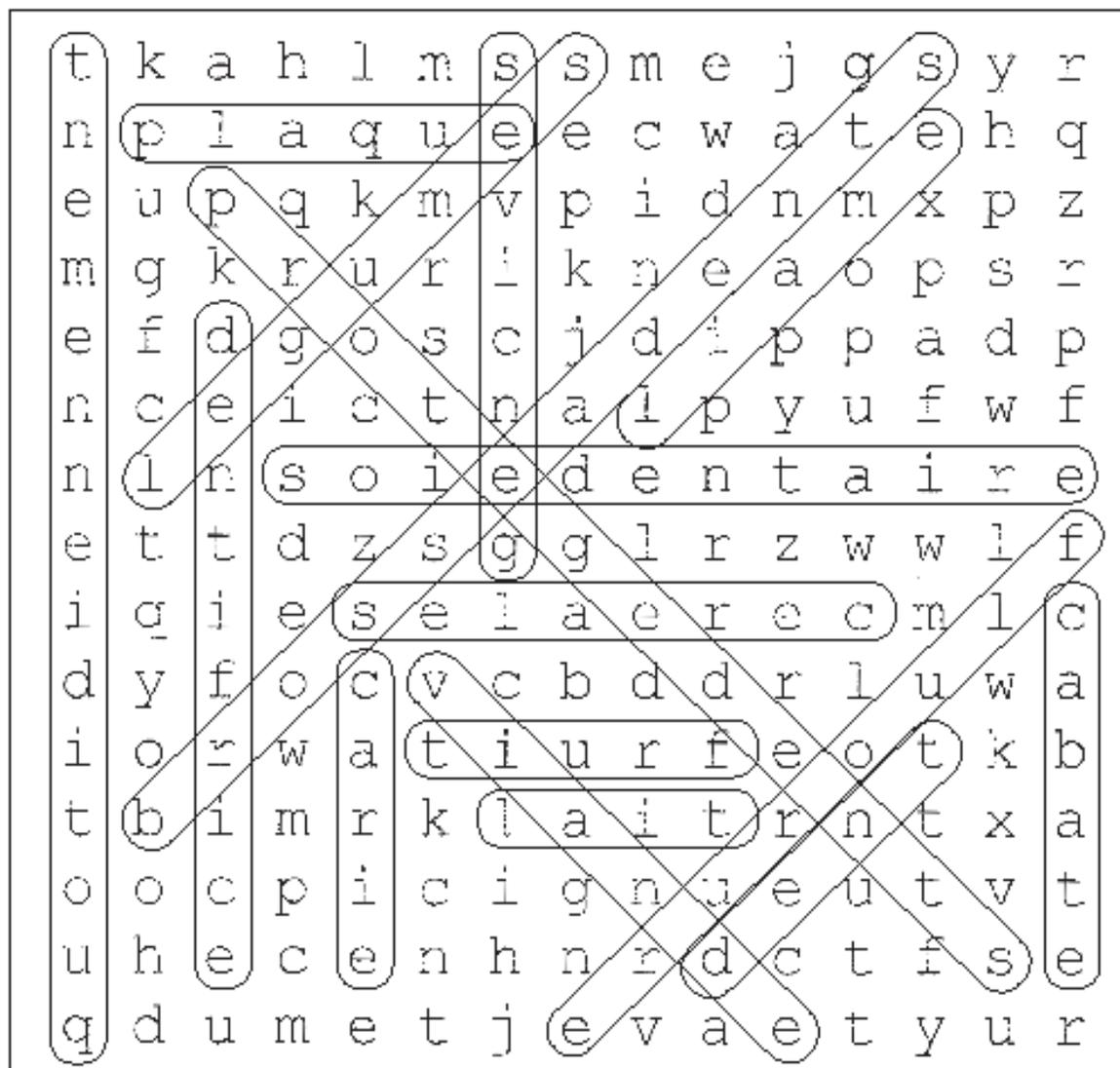


L E S D E N T S S O N T F A N T A S T I Q U E S !

Trésor dentaire!

Mots cachés

Combien de mots peux-tu trouver en 20 minutes!
Les mots sont écrits dans tous les sens.



brosse à dents
émail
légumes
quotidiennement

carie
fluorure
plaque
soie dentaire

céréales
fruit
protège dents

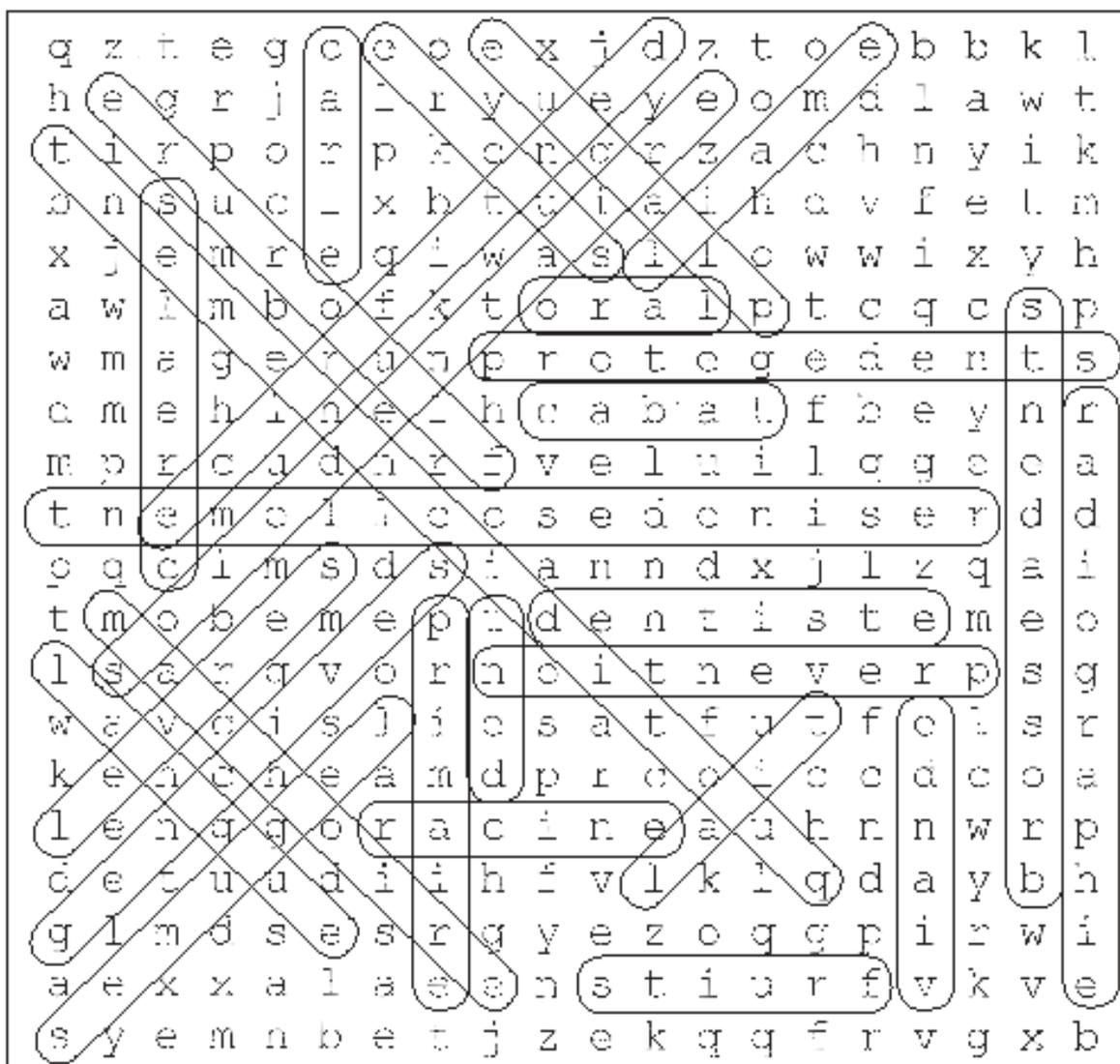
dent
gencives
viande

dentifrice
lait
tabac

Trésor dentaire

Super jeu de mots cachés

Combien de mots peux-tu trouver en 20 minutes!
Les mots sont écrits dans tous les sens.



brosse à dents
dentiste
lait
oral
quotidiennement
résine de scellement

carie
émail
langue
plaque
racine
sucre

céréales
fluorure
légumes
prévention
radiographie
soie dentaire

dent
fruits
lèvres
primaire
viande

dentifrice
gencives
mâchoire
protège dents
tabac



Évaluation par le présentateur du programme

Ce formulaire d'évaluation doit être rempli par l'enseignant ou la personne qui a fait la présentation/dirige les activités à l'aide du manuel du programme *Des dents en santé* ou des présentations PowerPoint. Vos commentaires sur la présentation et sur le manuel nous aideront à faire des révisions futures et à mieux inclure la santé buccodentaire dans le programme d'études sur la santé des écoles manitobaines.

Nom du présentateur: _____

Date de la présentation: _____

Nombre de participants: _____

Âge/niveau scolaire des participants: _____

Présenté à (nom de l'école, de la garderie ou du programme pour enfants):

Adresse: _____

N° de téléphone: _____ N° de télécopieur: _____

Adresse courrielle du présentateur: _____

*Comment avez-vous appris l'existence du programme *Des dents en santé*?*

*Qu'avez-vous le plus aimé dans le manuel *Des dents en santé*?*

*Si vous pouviez changer une chose dans le manuel *Des dents en santé*, que changeriez-vous?*

Quelle a été la réponse d'ensemble de la classe à la présentation/aux activités?

À l'aide de l'échelle ci-dessous (10 étant le plus élevé), veuillez évaluer l'utilité et l'efficacité du manuel et/ou des présentations PowerPoint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10