

# Fiche 8 : Sauve tes dents !

## Matériel

- Cartes en Annexe 8.1 et jetons en Annexe 8.2
- Papier et crayons
- Vidéo '1 jour - 1 question'
- Guide pour l'animateur en Annexe 8.3

## Introduction :

Cette activité permet de sensibiliser les participants aux bonnes habitudes en matière d'hygiène bucco-dentaire.

## Objectifs :

- Sensibiliser les participants à l'hygiène bucco-dentaire
- Comprendre l'importance d'adopter les bons gestes en matière d'hygiène bucco-dentaire
- Coopérer en équipe pour réussir le défi

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
 Savoir communiquer efficacement	
 Savoir résoudre des problèmes	
 Savoir prendre des décisions	

## Techniques utilisées :

- Quiz
- Mimes
- Dessin

## Déroulé de l'animation :

### 5 min Temps 1 : Présentation

L'animateur introduit la séance en visionnant avec les participants la vidéo "1 jour 1 question - A quoi ça sert de se brosser les dents". Il présente ensuite le déroulement du défi. 

### 45 min Temps 2 : Défi

L'animateur demande aux participants de se répartir en groupes de 3-4 personnes. Il remet à chaque groupe 3 jetons bactérie, 1 jeton brosse à dents, 1 jeton dentifrice (le nombre de jetons bactérie peut varier en fonction de la durée de la partie). A tour de rôle, les groupes répondent aux questions de connaissances, mimes ou dessins.

A CHAQUE BONNE RÉPONSE : l'équipe se débarrasse d'un jeton bactérie.

A CHAQUE MAUVAISE RÉPONSE : l'équipe donne un jeton brosse à dent ou dentifrice. Elle récupère ces jetons lors de la prochaine bonne réponse. Le défi se termine lorsque la première équipe s'est débarrassée de tous les jetons bactérie et possède 1 jeton brosse à dent et 1 jeton dentifrice.

### 10 min Temps 3 : Exploitation des idées

L'animateur reprend les principaux messages de prévention en matière d'hygiène bucco-dentaire.



## Pour aller plus loin :

- Hygiène bucco-dentaire 
- Dent pour dent 
- Comment garder des dents et une bouche saine ? 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 8.1 : Sauve tes dents !

JETONS 'BACTERIE' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 8.1 : Sauve tes dents !

JETONS 'BROSSE A DENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 8.1 : Sauve tes dents !

JETONS 'DENTIFRICE' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe Fiche 8.2 : Sauve tes dents !

CARTES QUESTIONS - MIMES - DESSIN

QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Quand doit-on changer de brosse à dents ?



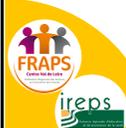
QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Pourquoi est-il préférable de ne pas grignoter entre les repas ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Qu'est-ce qu'une carie ?



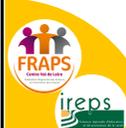
QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Combien a-t-on de dents définitives à l'âge adulte ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

A quoi servent les dents ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Quand faut-il aller chez le dentiste ?



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 8.2 : Sauve tes dents !

## CARTES QUESTIONS

<p>Lorsque nous mangeons, les acides fabriqués par les bactéries à partir du sucre augmentent dans notre bouche et attaquent les dents, favorisant les caries. Plusieurs heures sont nécessaires pour que cette acidité disparaisse.</p> <p>Le grignotage est particulièrement mauvais pour les dents. En effet, en consommant de petites quantités de sucre plusieurs fois dans la journée, l'acidité ne disparaît jamais dans la bouche et attaque les dents en permanence.</p>	<p>Il faut changer de brosse à dents tous les 3 mois en moyenne, soit 4 fois par an : 1 brosse à dents par saison. Vous devrez peut-être effectuer un changement de brosse à dents plus tôt si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les poils sont effilochés ou écrasés.</li> <li>• Quand vous passez votre langue sur vos dents après un brossage, elles ne sont pas parfaitement lisses.</li> <li>• Vous avez été malade et des microbes peuvent survivre sur les poils.</li> <li>• Un dépôt s'est formé à la base du poil.</li> </ul>
<p>Les adultes ont 32 dents définitives. Les enfants, eux, ont 20 dents de lait qui vont tomber progressivement pour laisser leur place aux dents définitives.</p>	<p>C'est une maladie de la dent, causée par la plaque dentaire qui se dépose sur nos dents. Celle-ci est fabriquée par les bactéries qui se nourrissent des débris d'aliments et les transforment en acide. Cet acide attaque l'émail de la dent et forme un petit trou : c'est une carie. La carie creuse ensuite l'intérieur de la dent et peut même totalement la détruire.</p>
<p>Il est préférable d'aller voir le dentiste 1 fois par an pour vérifier l'absence de tartre, de caries et le bon état des gencives. Dès que vous avez mal aux dents, il faut prendre un rendez-vous rapidement pour que le dentiste puisse vous soigner.</p>	<p>Les dents servent à parler, manger et sourire ! Les dents participent à la mastication, aux mécanismes de production de sons ou encore à l'expression des sentiments (joie, colère, étonnement).</p>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe Fiche 8.2 : Sauve tes dents !

CARTES QUESTIONS - MIMES - DESSIN

QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Combien de fois par jour faut-il se brosser les dents ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Combien de temps dure un brossage de dents ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

### Vrai ou Faux

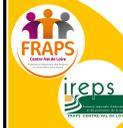
Il est préférable d'utiliser une brosse à dents à poils souples ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

### Vrai ou Faux

Une brosse à dents électrique est plus efficace qu'une brosse à dents manuelle ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

### Vrai ou Faux

Il est préférable d'utiliser un dentifrice adapté à mon âge ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Qu'est-ce que le fluor ?



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe Fiche 8.2 : Sauve tes dents !

## CARTES QUESTIONS

<p>Il est recommandé de se brosser les dents pendant deux minutes, afin de bien nettoyer les dents et de permettre au fluor d'agir. Pour savoir si vous respectez bien cette durée, vous pouvez chronométrer le brossage ou utiliser un sablier.</p>	<p>Il est recommandé de se brosser les dents régulièrement : au moins 2 fois par jour, matin et soir.</p>
<p><b>FAUX</b> Il n'y a pas de réel consensus sur l'utilisation d'une brosse à dents manuelle ou électrique. Si le brossage est bien réalisé avec une technique adaptée, l'utilisation d'une brosse à dents manuelle est suffisante. La brosse à dents électrique peut être conseillée pour des personnes ayant des difficultés à se brosser les dents et à utiliser une brosse à dents manuelle (personnes âgées ou handicapées).</p>	<p><b>VRAI</b> Les chirurgiens-dentistes conseillent généralement l'utilisation d'une brosse à dents souple et à petite tête, pour pouvoir atteindre les endroits difficiles d'accès. Les poils souples se glissent plus facilement entre les dents et permettent donc un meilleur nettoyage. Dans tous les cas, les brosses à dents à poils durs sont fortement déconseillées car elles peuvent blesser les gencives et abîmer les dents.</p>
<p>Le fluor protège les dents contre les caries, car il préserve l'émail des attaques acides. De petites quantités régulières de fluor suffisent, via un dentifrice fluoré.</p>	<p><b>VRAI</b> Il existe des dentifrices adaptés en fonction des âges. Le dosage en fluor de votre dentifrice doit varier en fonction de votre âge, afin d'assurer la meilleure protection possible contre les caries, mais aussi d'éviter tout risque de surdosage.</p>

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe Fiche 8.2 : Sauve tes dents !

CARTES QUESTIONS - MIMES - DESSIN

QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Quelles peuvent être les causes de la mauvaise haleine ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

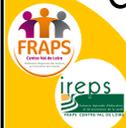
Connaissez-vous le nom des dents et leur fonction ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

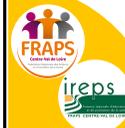
### Vrai ou Faux

Je n'ai pas besoin de brosser mes dents de lait puisqu'elles vont tomber.



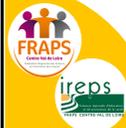
QUESTIONS Sauve tes dents ! 

A quoi servent les rendez-vous MT Dents ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Quel est le rôle d'un dentiste ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! 

Qu'est-ce qui peut favoriser le développement de caries ?



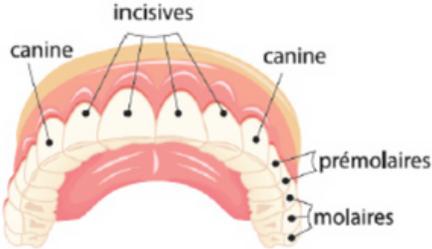
Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe Fiche 8.2 : Sauve tes dents !

## CARTES QUESTIONS

<p>Les <b>incisives</b> servent à couper et les <b>canines</b> à déchiqueter. Les <b>prémolaires</b> et les <b>molaires</b> servent à écraser et broyer.</p>  <p>Le diagramme illustre une vue de face des dents humaines. Les incisives sont les dents pointues à l'avant. Les canines sont les dents plus longues et pointues situées de part et d'autre des incisives. Les prémolaires sont les dents situées derrière les canines. Les molaires sont les dents les plus larges et les plus situées à l'arrière de la mâchoire.</p>	<p>Les causes les plus fréquentes de mauvaise haleine sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une mauvaise hygiène de la bouche et des dents ;</li> <li>• les caries ;</li> <li>• les abcès dentaires ;</li> <li>• l'alimentation ;</li> <li>• la consommation de <u>tabac</u> ;</li> <li>• des problèmes digestifs ;</li> <li>• certaines maladies.</li> </ul>
<p>MT Dents, ce sont des rendez-vous chez le dentiste et des soins offerts par l'Assurance Maladie aux enfants de 3 à 12 ans et aux jeunes de 15 à 24 ans, tous les 3 ans. Lors de ce rendez-vous, le dentiste :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vérifie la santé des dents et des gencives,</li> <li>• donne des conseils pour bien s'occuper de ses dents,</li> <li>• propose un ou plusieurs nouveaux rendez-vous si des dents doivent être soignées.</li> </ul>	<p><b>FAUX</b></p> <p>Les dents de lait ont un rôle important : elles permettent le développement des dents définitives et sont indispensables pour manger et parler. Il ne faut pas les négliger et il est conseillé d'adopter très tôt de bonnes habitudes pour éviter la survenue de caries.</p>
<p>Plusieurs facteurs favorisent l'apparition des caries :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>la plaque dentaire</b> où certaines bactéries se multiplient, fabriquent des acides qui attaquent les dents et provoquent l'apparition de caries.</li> <li>• le grignotage et les sucres.</li> <li>• la fragilité des dents.</li> <li>• un brossage négligé.</li> </ul>	<p>Le dentiste est un professionnel de la santé spécialisé dans la santé bucco-dentaire. Il peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soigner les dents malades, réparer les dents cassées,</li> <li>• Donner des conseils et répondre aux questions</li> <li>• Faire de la prévention en effectuant des détartrages et en conseillant ses patients,</li> <li>• Rassurer les patients.</li> </ul>

## Annexe Fiche 8.2 : Sauve tes dents !

CARTES QUESTIONS - MIMES - DESSIN

<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>J'éteins le robinet pendant que je me brosse les dents</p>  	<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>Je sens que j'ai mauvaise haleine</p>  
<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>J'utilise du fil dentaire</p>  	<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>J'ai une carie sur une molaire</p>  
<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>Je mets du dentifrice sur ma brosse à dents</p>  	<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>J'ai mal aux dents</p>  

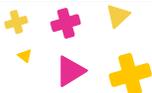
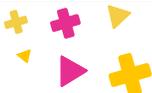
Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe Fiche 8.2 : Sauve tes dents !

CARTES QUESTIONS - MIMES - DESSIN

<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>J'ai peur du dentiste</p> 	<p>DESSINS Sauve tes dents ! </p> <p>Dessine la composition d'une dent (racines, émail, dentine, nerfs)</p> 
<p>DESSINS Sauve tes dents ! </p> <p>Dessine un appareil dentaire</p> 	<p>DESSINS Sauve tes dents ! </p> <p>Dessine une brosse à dents qu'il faut changer</p> 
<p>DESSINS Sauve tes dents ! </p> <p>Dessine un dentiste</p> 	<p>DESSINS Sauve tes dents ! </p> <p>Dessine une carie</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Pour vous accompagner Annexe Fiche 8.3 : Sauve tes dents !

### LES PRINCIPAUX MESSAGES DE PREVENTION EN MATIERE D'HYGIENE BUCCO-DENTAIRE

*Voici l'essentiel de ce qu'il faut retenir :*



- je me brosse les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes ;
- j'utilise un dentifrice enrichi en fluor qui protège l'émail de mes dents ;
- je ne mange pas trop sucré et je ne grignote pas entre les repas ;
- si je ne peux pas me laver les dents après un repas, je me rince la bouche avec un verre d'eau ou je mâche un chewing-gum sans sucre une dizaine de minutes pour stimuler la production de salive ;
- je prends rendez-vous avec mon chirurgien-dentiste 1 fois par an ;
- je profite de l'examen bucco-dentaire M'T dents, offert par l'Assurance Maladie pour faire vérifier la santé de mes dents et bénéficier de soins lorsque ceux-ci sont nécessaires ;
- je conserve une bonne hygiène bucco-dentaire au quotidien et toute ma vie.