Fiche 11 : Sauve tes dents !

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	

Avoir conscience de soi
Prendre des décisions constructives
Communiquer de façon constructive

Matériel

- Papier et crayons
- Ecran pour vidéo
- Sablier ou minuteur
- Fiche d'accompagnement
- Annnexes

Introduction :

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

Objectifs :

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

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.

30 min Temps 2 : Défi

L'animateur centralise les cartes "bactéries", "brosses à dents", et "dentifrices". Il répartit les participants en petits groupes (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et pose les questions de connaissances, mimes ou dessins(annexes 11.4, 11.5 et 11.6). A tour de rôle, les groupes répondent aux questions de connaissances ou réalisent les mimes ou dessins (pendant 30 secondes).
A CHAQUE BONNE RÉPONSE : l'animateur donne un jeton "brosse à dents" ou "dentifrice".
A CHAQUE MAUVAISE RÉPONSE : l'animateur donne un jeton "bactérie".
Le défi se termine en fonction du temps annoncé par l'animateur. L'équipe gagnante est celle qui possède le plus de jetons "brosse à dents" et "dentifrice".

10 min Temps 3 : Exploitation des idées

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

Pour aller plus loin :

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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Fiche d'accompagnement : Sauve tes dents !

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

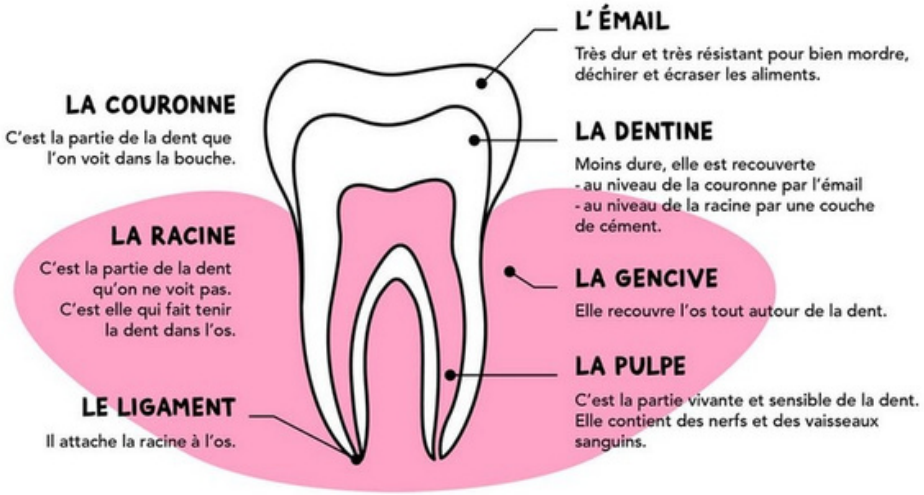
Voici l'essentiel de ce qu'il faut retenir :

- 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 ;
- 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 hvaiène bucco-dentaire au quotidien et toute ma vie.

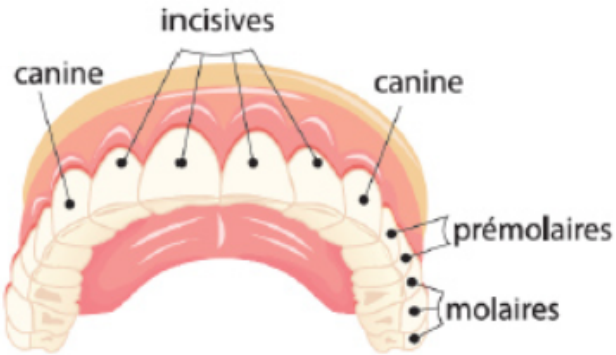
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Fiche d'accompagnement : Sauve tes dents !

Les différentes parties d'une dent*



Les différents types de dent



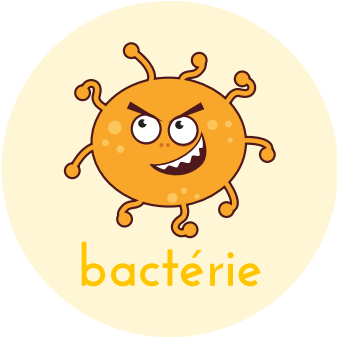
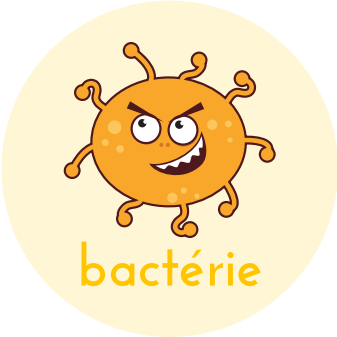
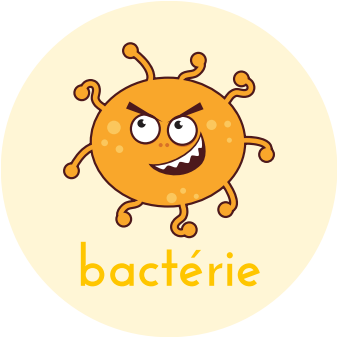
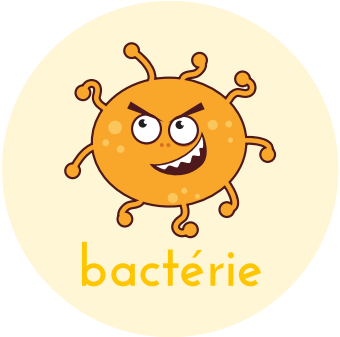
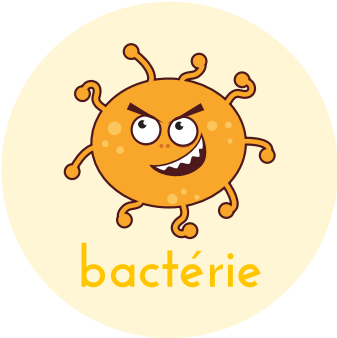
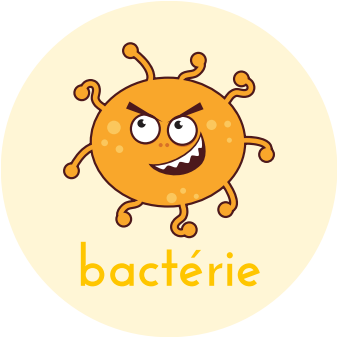
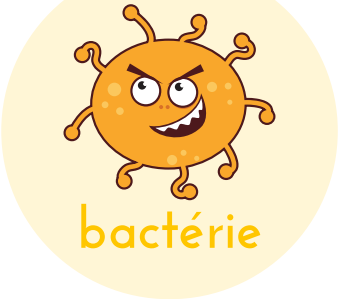
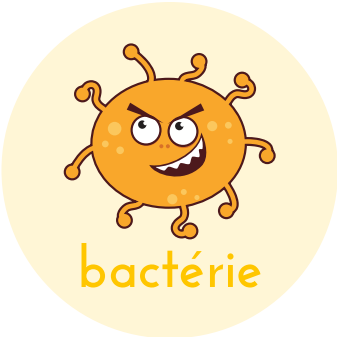
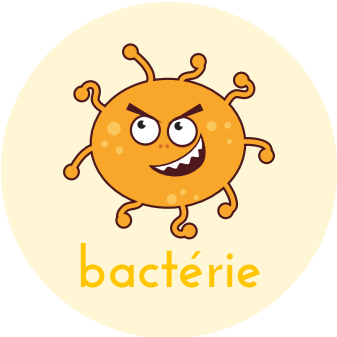
Les incisives. Nous en avons 8 : 4 en haut, 4 en bas.
Les canines. Nous en avons 4 : 2 en haut et 2 en bas.
Les prémolaires. Nous en avons 8 : 4 en haut et 4 en bas.
Les molaires : nous en avons 12 : 6 en haut et 6 en bas.

Les **incisives** servent à couper et les **canines** à déchiqueter.
Les **prémolaires** et les **molaires** servent à écraser et broyer.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.1 : Jetons "bactérie"

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

Jeton  bactérie	Jeton  bactérie	Jeton  bactérie
Jeton  bactérie	Jeton  bactérie	Jeton  bactérie
Jeton  bactérie	Jeton  bactérie	Jeton  bactérie

Moi, l'hygiène de vie et les autres

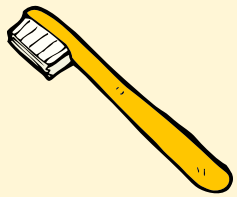
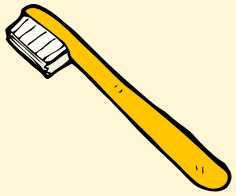
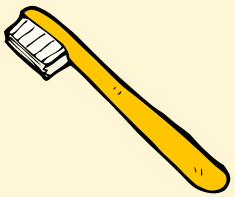
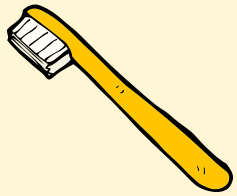
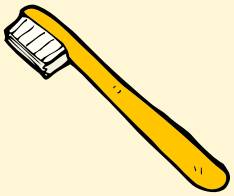
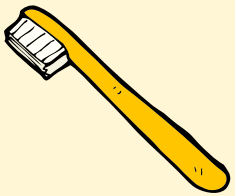
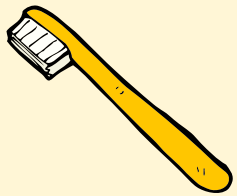
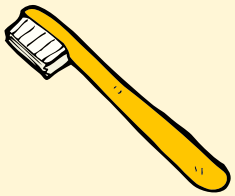
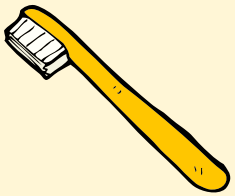
Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.2 : Jetons "brosse à dents"

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

Jeton  brosse à dents	Jeton  brosse à dents	Jeton  brosse à dents
Jeton  brosse à dents	Jeton  brosse à dents	Jeton  brosse à dents
Jeton  brosse à dents	Jeton  brosse à dents	Jeton  brosse à dents

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.3 : Jetons "dentifrice"

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

Jeton	Jeton	Jeton
Jeton	Jeton	Jeton
Jeton	Jeton	Jeton

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.4 : Cartes questions

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

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 ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.4 : Cartes réponses

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. 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.	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 : • Les poils sont effilochés ou écrasés. • Quand vous passez votre langue sur vos dents après un brossage, elles ne sont pas parfaitement lisses. • Vous avez été malade et des microbes peuvent survivre sur les poils. • Un dépôt s'est formé à la base du poil.
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.	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.
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.	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).

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.4 : Cartes questions

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

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 ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.4: Cartes réponses

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.	Il est recommandé de se brosser les dents régulièrement : au moins 2 fois par jour, après le petit-déjeuner et après le dîner.
FAUX 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).	**VRAI** 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.
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.	**VRAI** 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.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.4 : Cartes questions

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

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 ?

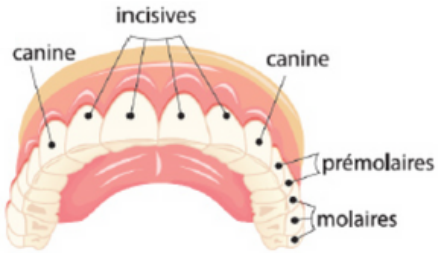
QUESTIONS Sauve tes dents !

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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.4 : Cartes réponses

Les **incisives** servent à couper et les **canines** à déchiqueter. Les **prémolaires** et les **molaires** servent à écraser et broyer.



Les causes les plus fréquentes de mauvaise haleine sont :
- une mauvaise hygiène de la bouche et des dents ;
- les caries ;
- les abcès dentaires ;
- l'alimentation ;
- la consommation de tabac ;
- des problèmes digestifs ;
- certaines maladies.

M'T Dents, ce sont des rendez-vous chez le dentiste et des soins offerts par l'Assurance Maladie aux enfants de 3 à 24 ans, tous les 3 ans.
Lors de ce rendez-vous, le dentiste :
- vérifie la santé des dents et des gencives,
- donne des conseils pour bien s'occuper de ses dents,
- soigne les dents si besoin.

FAUX
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.

Plusieurs facteurs favorisent l'apparition des caries :
- la plaque dentaire où certaines bactéries se multiplient, fabriquent des acides qui attaquent les dents et provoquent l'apparition de caries.
- le grignotage et les sucres.
- la fragilité des dents.
- un brossage négligé.

Le dentiste est un professionnel de la santé spécialisé dans la santé bucco-dentaire.
Il peut :
- Soigner les dents malades, réparer les dents cassées,
- Donner des conseils et répondre aux questions
- Faire de la prévention en effectuant des détartrages et en conseillant ses patients,
- Rassurer les patients.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.5 : Cartes mimes

MIMES Sauve tes dents !

J'éteins le robinet pendant que je me brosse les dents

MIMES Sauve tes dents !

Je sens que j'ai mauvaise haleine

MIMES Sauve tes dents !

Je me fais soigner les dents chez le dentiste

MIMES Sauve tes dents !

Je me rince les dents

MIMES Sauve tes dents !

Je mets du dentifrice sur ma brosse à dents

MIMES Sauve tes dents !

J'ai mal aux dents

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)

Annexe 11.6: Cartes dessins

DESSINS Sauve tes dents !

Dessine un dentifrice

DESSINS Sauve tes dents !

Dessine la disposition des dents

DESSINS Sauve tes dents !

Dessine un appareil dentaire

DESSINS Sauve tes dents !

Dessine une brosse à dents qu'il faut changer

DESSINS Sauve tes dents !

Dessine un dentiste

DESSINS Sauve tes dents !

Dessine une carie

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Février 2023)