

3 L'Hygiène bucco-dentaire

Introduction - Guide enseignant (GE1)



Âge : 4-6ans

Objectifs :

- Apprendre comment se brosser les dents efficacement ;
- Comprendre qu'il est important de se brosser les dents pour éviter les caries.

Mots clés :

Brossage des dents
Carie
Plaque dentaire
Microbes
Dent



Contexte

En général, les premières dents apparaissent vers l'âge de 6 mois. Vingt dents de lait pousseront jusqu'à l'âge de 2 ans et demi. Ces dents de lait tombent vers l'âge de 6 ans et sont remplacées par les dents définitives. À 12 ans, nous avons 28 dents définitives qui, si nous en prenons soin, dureront toute notre vie ! Chez certaines personnes, 4 dents supplémentaires poussent au fond de la bouche. Ce sont les dents de sagesse qui poussent aux alentours de 18-20 ans. C'est pourquoi certains adultes peuvent avoir jusqu'à 32 dents.

Les bactéries présentes dans la bouche se déposent sur les dents où avec la salive elles forment une substance collante appelée plaque dentaire. Lorsque nous consommons des boissons ou des aliments sucrés, les bactéries de la plaque dentaire utilisent ce sucre et le transforment en acide. Au fil du temps, l'acide dissout la protection minérale des dents (l'émail) et un trou (la carie) apparaît. Si un dentiste n'intervient pas pour réparer la carie elle peut s'étendre et atteindre la couche inférieure, la dentine, puis le nerf dentaire causant des douleurs, ou même provoquer un abcès (gonflement de la gencive rempli de pus). Cela peut être très douloureux et parfois la dent devra être enlevée.

Nous pouvons empêcher l'apparition des caries en limitant notre consommation de boissons et d'aliments riches en sucre, en évitant le grignotage entre les repas, en buvant de l'eau à la fin de chaque repas et en nous brossant soigneusement les dents au moins deux fois par jour (matin et soir) avec du dentifrice au fluor pendant 2 minutes. Le fluor contenu dans le dentifrice renforce nos dents et ralentit l'apparition des caries.



Proposition de séquence

L'objectif de cette leçon est d'apprendre aux élèves les gestes d'hygiène bucco-dentaire afin de prévenir l'apparition des caries.

L'activité principale proposée a pour objectif d'apprendre aux élèves la bonne technique du brossage des dents.

Des ateliers avec des puzzles, un coloriage et une reconnaissance de mots (écriture capitale VS script et écriture script VS cursive) sont également proposés.

Vous pouvez utiliser/adapter ces ressources à votre convenance (format Word modifiable) et vous trouverez également un dossier avec les différentes illustrations pour pouvoir créer vos propres fiches.

L'ordre de la séquence et la répartition de la classe (groupes) sont proposés à titre indicatif. Vous pouvez tout à fait les adapter en fonction de vos besoins et de vos contraintes.