

Hygiène bucco-dentaire

Introduction - Guide enseignant (GE1)



Age 7-12 ans

- Reconnaître des comportements favorables à la santé ;
- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).
- Soin du corps, de l'environnement immédiat et plus lointain.

Mots-clés :

Apparition des dents	Sucre	Dentine (substance constituant la dent)
Bactéries	Acide	
Plaque (concentration de microbes)	Émail (surface dentaire)	
Carie	Fluor	
	Brossage des dents	

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 d'ordinaire à partir de 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. Elles 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. Vous pouvez la sentir avec votre langue (une couche râpeuse). Dans un environnement qui leur est favorable, ces bactéries peuvent causer des caries, maladie très fréquente considérée comme l'un des dix premiers fléaux du monde dans le domaine de la santé par l'OMS.



Lorsque nous consommons des boissons ou des aliments sucrés. Les bactéries de la plaque dentaire utilisent le sucre et le transforment en acide. Au fil du temps, l'acide dissout la protection minérale des dents, l'email. Au fur et à mesure que l'acide détruit l'email, 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. Si la décomposition de la dent continue, la carie continue de s'étendre et peut finalement atteindre 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, en buvant de l'eau à la fin de chaque repas et en nous brossant soigneusement les dents au moins deux fois par jour avec du dentifrice au fluor pendant 2 minutes.

Le fluor contenu dans le dentifrice renforce nos dents et ralentit l'apparition des caries. Pour un effet optimal, nous devons nous brosser les dents deux fois par jour. Le moment le plus important pour se brosser les dents est avant d'aller dormir. Afin de s'en souvenir, la meilleure solution est d'entretenir une routine d'hygiène buccale matin et soir. Ce module explique aux enseignants les différentes manières d'éviter les caries.

Proposition de séquence

Cette leçon concernant l'hygiène bucco-dentaire explique comment éviter les caries dentaires en démontrant l'importance de limiter sa consommation de sucre, d'éviter le grignotage et de se brosser les dents deux fois par jour avec du dentifrice au fluor. On explique aux élèves comment se forme la plaque dentaire et comment les bactéries qu'elle contient peuvent causer des caries.

Les élèves examineront la quantité de sucre présente dans leur alimentation et participeront à une activité leur faisant prendre conscience de la quantité de sucre présente dans certaines boissons.

Une vidéo leur expliquera comment se brosser les dents correctement et comparera les résultats avant et après le brossage des dents.