

Hygiène bucco-dentaire

Discussion avec les élèves – Guide enseignant (GE7)



Après leur travail, vérifiez que les élèves ont bien compris en leur posant les questions suivantes :

- Comment les caries se développent-elles ?

Réponse : les bactéries de notre bouche utilisent les sucres pour produire de l'acide et de la plaque dentaire. Cette plaque dentaire permet aux bactéries de s'accumuler et de se fixer sur nos dents. Si les dents ne sont pas brossées régulièrement, l'acide dissoudra l'émail et causera des caries (trous).

- Quels aliments devons-nous limiter et ne manger qu'occasionnellement ?

Réponse : les aliments contenant des sucres, les sucreries (bonbons, gâteaux, pâtisseries) et les boissons riches en sucre ne doivent pas être consommés de façon quotidienne et de préférence lors d'un repas. Il est important d'éviter le grignotage pour limiter les attaques d'acides sur les dents (maximum 5 prises alimentaires/jour).

- Peut-on boire des boissons allégées en sucre ?

Réponse : bien que certaines boissons soient dites allégées en sucre, l'acide qu'elles contiennent peut dissoudre l'émail, affaiblissant la dent et causant parfois des douleurs. Les boissons à favoriser sont l'eau et le lait (non aromatisé), sans sucres ajoutés.

- Combien de fois devons-nous nous brosser les dents, et comment ?

Réponse : il est très important de se brosser les dents 2 fois par jour, matin et soir, pendant 2 minutes, dès l'apparition des premières dents (entre 6 et 9 mois). Après le brossage, il est important de cracher, mais de ne pas rincer (afin de laisser une couche protectrice de fluor sur nos dents).

- Que se passe-t-il vers l'âge de 6 ans ?

Réponse : vers l'âge de 6 ans, les premières molaires définitives (au fond de la bouche) poussent. On peut les confondre avec des dents de lait, et elles sont souvent oubliées lorsqu'on se brosse les dents. Il est essentiel de les brosser correctement afin d'éviter l'apparition de caries.

- Comment ne pas oublier de se brosser les dents ?

Réponse : afin de s'en souvenir, la meilleure solution est d'entretenir une routine d'hygiène buccale matin et soir.



Activité de suivi :

Distribuez de nouveaux documents DTE1 et DTE2 à compléter pour la leçon suivante afin de les comparer aux journaux précédents et d'observer les changements.

- Revenez sur les messages-clés de la leçon précédente :
 - Vous pouvez éviter les caries !
- Quels sont les deux éléments qui peuvent empêcher l'apparition des caries ?
 1. Limiter notre consommation de sucre.
 2. Se brosser les dents deux fois par jour avec du dentifrice au fluor.
- Comparer le journal alimentaire et celui du brossage des dents aux précédents. Y a-t-il des différences ?
- Indiquez les nouveaux résultats sur les documents DCE1 et DCE2 au tableau, et comparez-les :
 - Cherchez une réduction des attaques de sucre et une augmentation des brossages des dents.

Rappelez à nouveau les messages-clés sur le régime alimentaire et le brossage des dents.