



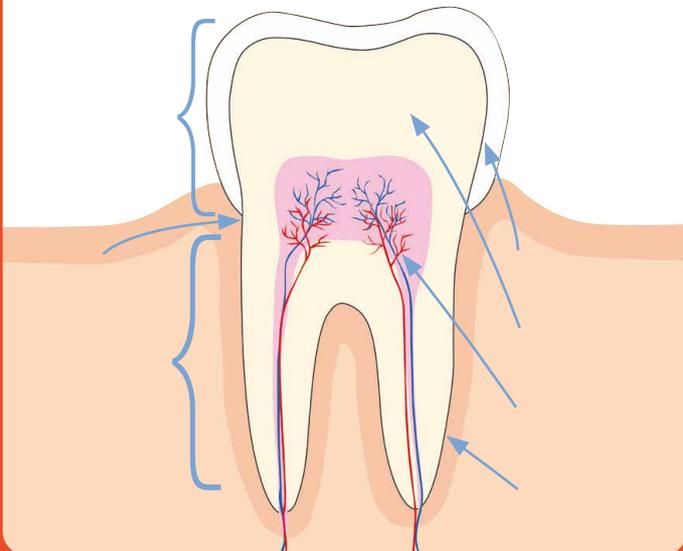
EXERCICE 1

Qu'est-ce que le sourire et les dents ?

Dessine ci-dessous un beau sourire :

Comment faire pour garder un beau sourire ? Ecris ou dessine tes idées :

Complète le schéma de la dent ci-dessous :



Remplis les espaces vides :

Mes dents jouent un rôle important dans mon sourire.
Mes dents m'aident à :

Comment faire pour partager un sourire avec une personne que tu aimes ? Pose la question à un membre de ta famille.

J'ai demandé à -----
Ce qui le / la fait sourire. Sa réponse :



EXERCICE 2

La méthode de brossage par Elmy et Mexy



J'ai mangé plus d'aliments sains et moins de sucreries pour limiter les attaques acides !



J'ai rendez-vous chez le dentiste le (date).

Coche la case correspondante à chaque fois que tu te brosses les dents.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14
JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21
JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25	JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28

Les messages importants pour avoir une bonne santé bucco-dentaire pour les enfants

1. Se brosser les dents **2 minutes** avec un dentifrice au fluor **deux fois par jour***, matin et soir.
2. Nettoyer les espaces interdentaires avec un fil dentaire dès que deux dents se touchent.
3. **Eviter** de manger des sucreries, **privilégier** les légumes, les fruits et les produits laitiers et **ne pas grignoter** en dehors des repas (goûter inclus).
4. Changer sa brosse à dents tous les **3 mois**.
5. Allez **régulièrement** chez le dentiste.
6. Une bonne santé bucco-dentaire est importante pour être en **bonne santé**.

Toutes les cases de ton calendrier sont cochées

**Bravo ! Cela fait 28 jours que tu as pris de très bonnes habitudes bucco-dentaires !
Continue comme ça pour t'aider à garder un beau sourire toute ta vie !**

* selon l'âge de l'enfant et la concentration en fluor du dentifrice utilisé

Rends-toi sur www.elmex.com, tu y trouveras le calendrier à télécharger ainsi que des comptines de deux minutes (durée recommandée pour le brossage) pour se brosser les dents en s'amusant !



EXERCICE 3

La bonne hygiène alimentaire pour éviter les caries



Voici ce dont tu as besoin :

- 2 petites « dents » de même taille (coquillage ou coquille d'œuf ...)
- 2 récipients transparents
- ½ verre de soda
- ½ verre d'eau

1- Observation

Regarde attentivement les dents. (si tu utilises un os ou un autre objet à la place d'une vraie dent, décris le ici) :

De quelle couleur sont-elles ?

De quelle taille sont-elles (utilise une règle pour mesurer une « dent ») ?

Comment sont-elles au toucher ?

Dessine une des dents :

2- Expérience

Place une « dent » dans chaque récipient.

Verse de l'eau dans l'un et du soda dans l'autre.

Laisse les « dents » dans leur liquide pendant une semaine. (Remarque : les résultats peuvent nécessiter quelques jours supplémentaires.)

Sois patient(e) ! Contrôle l'expérience chaque jour pour noter les changements. Ecris tes observations chaque jour.

3- Que va-t-il se passer ?

A ton avis, que va-t-il arriver à chaque « dent » laissée une semaine dans chaque liquide ? Pourquoi ?

La dent placée dans l'eau va

Explique ta réponse :

La dent placée dans le soda va ...

Explique ta réponse :

Une semaine plus tard

4- Résultat

Quel a été l'effet du sucre sur les « dents » ?

Retire chaque dent de son liquide, et note tes observations ici :

5- Pouvoirs de prévention

Qu'est-il arrivé aux dents ?

Comment pouvons-nous nous défendre contre les caries ?





DIPLÔME DU CHAMPION DU BROSSAGE

CE DOCUMENT CERTIFIE QUE

(nom et prénom de l'élève)

A rejoint le rang d'Elmy et Mexy



SERMENT DU CHAMPION DU BROSSAGE

J'ai une bonne santé bucco-dentaire
Et mon sourire éblouit la terre entière !
Mais pour cela j'ai un secret : des dents saines
m'aident à garder une bonne santé
des dents jusqu'aux pieds !

DATE

Enseignant

Une initiative Colgate® Bright Smile, Bright Future® (Sourire Éclatant, Avenir Brillant)

Tous droits réservés, Colgate-Palmolive, 2019.

