Programme d'éducation à la santé bucco-dentaire

Guide pédagogique pour les professeurs des écoles



Cher / Chère professeur,

Bienvenue et merci d'avoir choisi le programme éducatif elmex[®]. Ce programme, transmet des messages éducatifs sur la santé bucco-dentaire aux enfants pour les accompagner dans leurs apprentissages.

Dans ce guide pédagogique, vous trouverez quatre leçons à réaliser avec vos élèves ainsi qu'un exercice d'application pour chaque leçon. Celles-ci portent sur les piliers fondamentaux de la santé bucco-dentaire :

- Qu'est-ce que le sourire et les dents ?
- La méthode de brossage des dents par Elmy et Mexy.
- La bonne hygiène alimentaire pour éviter les caries.
- Prendre soin de ses dents aujourd'hui et pour toujours!

Pour aller plus loin, vous trouverez également en fin de guide, deux fiches transdisciplinaires avec un exercice d'orthographe et un exercice de mathématiques.

En complément du guide pédagogique, les supports suivants sont disponibles en téléchargement sur le site **www.kit-pedagogique.elmex.be**, rubrique Matériel téléchargeable :

- Des feuilles d'exercice pour vos élèves, avec les exercices des leçons présentées dans ce guide.
- 1 poster (2 faces) à mettre dans votre classe.

Pour se brosser les dents en s'amusant avec vos élèves, rendez-vous sur www.elmex.com, vous y trouverez des comptines de deux minutes (durée recommandée du brossage)!

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.**





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

Explication

Dans cette première leçon, les élèves commencent leur entrainement en découvrant l'importance du sourire, et l'impact de la santé bucco-dentaire sur leur vie de tous les jours.

Préparation

- Accessoires : feuilles de papier + crayons de couleurs
- Accrochez le poster, face 2 sur « La bonne hygiène alimentaire à adopter pour prendre soin de tes dents! »
- Prenez l'exercice 1 du cahier d'exercices

Durée: 30 minutes

Première approche : Partagez un sourire

À quoi ressemble un beau sourire? Mettez les élèves au défi de répondre à cette énigme amusante, qui leur donne d'ailleurs le sourire!

Qu'obtient-on si l'on croise un blaireau et une girafe?

Réponse: Une brosse à dents au long manche

Découvrez : Chasse au trésor

- Faites prendre aux enfants la feuille 1 du cahier d'exercices, exercice 1 : Qu'est-ce que le sourire et les dents.
 - > En prenant ses camarades pour modèles, chaque élève dessine un beau sourire en bonne santé sur le premier carré de la feuille d'exercices.
- Partagez avec les élèves leurs connaissances sur la santé bucco-dentaire :
 - A quoi servent nos dents ? Réponse : parler, sourire, manger, mâcher ...
 - › Que signifie « santé bucco-dentaire » ? Réponse : Des dents et des gencives fortes et en bonne santé. Une bonne hygiène bucco-dentaire est importante pour être en bonne santé.
 - › Qui est responsable de la santé de nos dents ? Réponse : NOUS, avec l'aide du dentiste pour contrôler régulièrement nos dents.
 - > Comment faire pour garder des dents saines ? Réponse : Partagez les messages importants de la 1ère page.
- Découvrez avec les élèves comment est faite une dent. Cf : schéma ci-contre.
- Demandez aux élèves de compléter toutes les cases de la feuille d'exercice 1 et corrigez-les.

Comment une dent tient-elle en bouche?

La partie visible de la fleur, c'est la tige, les feuilles et la fleur. La partie visible de la dent, en bouche, c'est la couronne. La fleur et la dent ont une racine ou des racines, qui servent à faire tenir la fleur et la dent. Expliquez cela à l'aide des schémas ci-dessous.

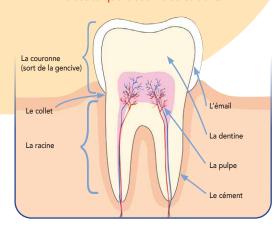




Sourire à la maison

Demandez à vos élèves d'emporter leur fiche « Qu'est-ce que le sourire et les dents » chez eux et d'interroger les membres de leur famille pour découvrir ce qui les fait sourire.

> Réponse de l'exercice 1 : Qu'est-ce que le sourire et les dents ?





La méthode de brossage par Elmy et Mexy

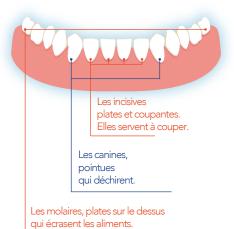
Explication

Dans cette deuxième leçon, les élèves apprennent à se débarrasser de la plaque dentaire en utilisant les techniques de brossage appropriées.

Préparation

- Accessoires : horloge (montre ou chronomètre), le modèle pédagogique (maxi bouche) et la brosse à dents
- Accrochez le poster, face 1 sur « Bien se brosser les dents avec Elmy et Mexy »
- Prenez l'exercice 2 du cahier d'exercices

Durée: 30 minutes



Première approche: Comptez vos dents

Demandez aux élèves de deviner combien de dents nous avons. Par la suite, dites-leur de compter celles qu'ils ont en bouche.

Réponse : Les réponses peuvent varier. Les enfants de moins de 6 ans ont 20 dents de lait, les adultes peuvent avoir au total 32 dents, dont 4 dents de sagesse.

Prenez le modèle pédagogique (maxi bouche) et comptez avec les enfants le nombre de dents. Expliquez aux enfants les différentes sortes de dents avec le schéma à gauche.



- En suivant les mouvements décrits sur l'affiche, guidez les enfants pour qu'ils miment un brossage correct. Faites une liste des mots décrivant les mouvements, les étapes du brossage sur le panneau d'affichage et montrez leur avec le modèle pédagogique (maxi bouche) et la brosse à dents : haut et bas, mouvement rotatif, inclinaison à 45° et tour de toutes les dents.
- Placez les élèves en petits groupes. Demandez-leur d'inventer un pas de danse pour chaque étape du brossage, puis une chorégraphie utilisant ces pas. Cette chorégraphie devra durer deux minutes, comme un bon brossage.
- Demandez aux groupes de réaliser leur danse devant le reste de la classe. Si le temps le permet, faites-les danser devant une classe d'enfants plus jeunes pour leur apprendre aussi à se brosser les dents

Mise en pratique : Entraınement

Après avoir appris à se brosser les dents comme Elmy et Mexy, les élèves sont prêts pour une importante mission!

• Dites aux élèves de prendre l'exercice 2 : La méthode de brossage par Elmy et Mexy, le calendrier! Il s'agit d'un tableau de brossage sur 28 jours.

Elmy et Mexy Demandez aux élèves d'emporter leur calendrier à la maison pour effectuer le suivi de leur brossage dentaire sur 28 jours. Cela aidera les élèves et leurs familles à se souvenir des bonnes habitudes.

Remarque pour le professeur : il faut 28 jours pour acquérir une bonne habitude !



La bonne hygiène alimentaire pour éviter les caries

Explication

Au moyen d'une exploration scientifique interactive, les élèves découvriront comment la plaque dentaire est responsable des caries. Les élèves établiront un menu composé d'aliments qui peuvent les aider à protéger leurs propres dents.

Préparation

- Accessoires: Feuilles de papier, des crayons de couleurs, 2
 petites « dents » (os de poulet, coquillage, coquille d'œuf ...),
 2 récipients transparents, ½ verre de soda, ½ verre d'eau et
 des règles pour les observations des élèves.
- Prenez l'exercice 3 du cahier d'exercices.

Durée: 30 minutes en 2 fois





Manger
sainement à la maison

Demandez aux élèves de partager en famille
les recommandations pour une alimentation

Première approche : Elle est invisible

Posez la question suivante : que signifie invisible / être invisible ?

Découvrez : La plaque dentaire, l'ennemi d'Elmy et Mexy

- Expliquez aux élèves que même si elle est invisible, la plaque dentaire peut abimer nos dents! Les bactéries responsables de la plaque dentaire sont présentes dans toutes les bouches. Lorsqu'elles se mélangent à la nourriture, cela crée un acide qui attaque les dents et provoque des caries. La plaque dentaire s'accumule avec le temps et finit par recouvrir les dents d'un film peu visible et « rugueux » si on ne l'élimine pas régulièrement. C'est son accumulation qui devient un danger pour les dents.
- Guidez les élèves tout au long de l'expérimentation décrite sur l'exercice 3 : la bonne hygiène alimentaire pour éviter les caries pour qu'ils puissent observer eux-mêmes l'effet de l'alimentation sucrée sur nos dents.
- Expliquez aux élèves que chaque étape de l'expérience est une étape importante de la méthode. Avant de commencer, faites-leur noter avec soin leurs observations de chaque échantillon. Ils utiliseront ces informations pour les comparer aux observations finales au terme de l'expérience.
- Aidez les élèves à placer une « dent » dans chaque récipient, et à y verser doucement les liquides (du soda dans l'un et de l'eau dans l'autre). Créez une étiquette indiquant la date et le liquide. Encouragez les élèves à faire des observations chaque jour. A la fin de l'expérience, demandez leur de mesurer les dimensions de chaque échantillon.

Remarque : les résultats de l'expérience peuvent varier à quelques jours près. Les échantillons placés dans l'eau ne changent pas mais ceux dans le soda changent de couleur, deviennent fragiles et s'abiment au fil du temps.



La bonne hygiène alimentaire pour éviter les caries

- Demandez aux élèves d'expliquer ce qu'ils ont remarqué sur les échantillons et de décrire leurs changements. En s'appuyant sur ces observations, qu'en déduisent-ils ? Qu'est-il arrivé aux « dents » ? Que pouvons-nous utiliser pour protéger nos dents contre la plaque dentaire ? Informez les élèves de l'efficacité du dentifrice au fluor : Il renforce les dents contre les effets de la plaque dentaire.
- Introduisez la notion de « fréquence » de grignotage : chaque fois que vous mangez, la plaque crée une réaction appelée « attaque acide ». Cette attaque dure 20 minutes et peut provoquer des caries. Plus vous mangez souvent dans la journée, plus vous subissez d'attaques acides néfastes. Cf : schéma ci-dessous.

Explication: Combattre la plaque dentaire en choisissant correctement ses aliments

- Enumérez les types d'aliments qui donnent le plus de pouvoir à la plaque dentaire : les aliments sucrés et collants. En outre, ces aliments ont moins d'avantages nutritionnels. C'est pour cela qu'il est préférable de choisir des aliments délicieux et nutritifs, tels que les légumes, les fruits et les produits laitiers à faible teneur en matière grasse!
- **Demandez aux élèves de travailler** en petits groupes et de faire une liste de leurs aliments sains préférés, qui ne stimulent pas le pouvoir de la plaque dentaire.

Fréquence des grignotages

Grignoter une seule fois:



5 bonbons mangés en 1 fois = UNE attaque acide soit au moins 20 minutes de réaction acide par la plaque dentaire

Grignoter en plusieurs fois :



5 bonbons mangés en 5 fois = CINQ attaques acides soit au moins 100 minutes de réaction acide par la plaque dentaire

Voici comment la plaque dentaire crée des caries dans votre bouche



Bactéries présentes dans la bouche. Tout le monde en a!



NOURRITURE

Chaque fois que nous mangeons ou buvons autre chose que de l'eau, les aliments se mélangent avec les bactéries présentes dans la salive (plaque dentaire) et provoquent une attaque acide.

Les aliments sucrés et collants sont les plus néfastes. Les bonbons durs se dissolvent lentement et restent longtemps en contact avec les dents, créant une attaque acide prolongée. Les aliments mous collent aux dents et restent plus longtemps en bouche.



ACIDES

L'attaque acide dure au moins 20 minutes



165 Vorstlaan, 1160 Bruxelles/Brusse

Prendre soin de ses dents aujourd'hui et pour toujours!

Explication

Les élèves créent et recoivent un diplôme décrivant les bons gestes comme Elmy et Mexy. Ils approfondissent leur connaissances en inventant des moyens créatifs pour partager les pratiques de santé bucco-dentaire avec leurs amis et leur famille.

Préparation

- Accessoires : Papier, crayons de couleur, peinture et autres matériaux de décoration
- Distribuez aux élèves les cahiers de jeux, la brochure « Le brossage commence dès la 1ère dent » à destination des parents et les échantillons de dentifrice.

Durée: 30 minutes



Un champion du brossage à la maison le l'invitez les familles à la remise des à la l'invitez les familles à la remise des à la l'invitez les familles à la remise des à la l'invitez les familles à la remise des à la poursuivre la quête pour une bonne santé diplômes. Demandez-leur de bonne santé diplômes. Demandez-leur de bonne santé diplômes. Le brossage brochure « Le brossage brochure « Le brossage commence dès la première dent ».

Première approche: Meilleur moment pour un beau sourire

Invitez les élèves à raconter leur meilleur moment, ou le plus mémorable, de leur entraînement.

Découvrez : Diplôme du champion du brossage

Comme Elmy et Mexy, vos élèves recevront un diplôme et devront prêter serment pour valider leur formation.

• Demandez aux élèves de remplir leur nom sur le « Diplôme du champion du brossage » qui se trouve dans le cahier d'exercice et récupérez-les.

Mise en pratique : Agir comme Elmy et Mexy

- Divisez la classe en équipes et demandez à chaque groupe de trouver des façons créatives de partager les messages de santé bucco-dentaire qu'ils ont appris. Par exemple : un spectacle de marionnettes, une peinture murale, une pièce de théâtre, des affiches, des livres ...
- Chaque équipe prépare un projet qu'elle partagera avec amis et familles lors de la remise des diplômes.

Mise en pratique : Remise des diplômes

Invitez les familles, amis et autres élèves à fêter la santé bucco-dentaire.

- Encouragez les élèves à exposer leurs travaux sur le panneau d'affichage.
- Incitez les équipes à partager les projets qu'elles ont développés.
- Remettez les diplômes lors d'une cérémonie de remise des diplômes et faites en sorte que tous les élèves récitent ensemble le serment de Elmy et Mexy.
- Remettez également à chaque élève son échantillon de dentifrice avec son cahier de jeux et remettez aux parents la brochure « Le brossage commence dès la première dent ».

Exercice d'orthographe Écrire les amis et les ennemis des dents!

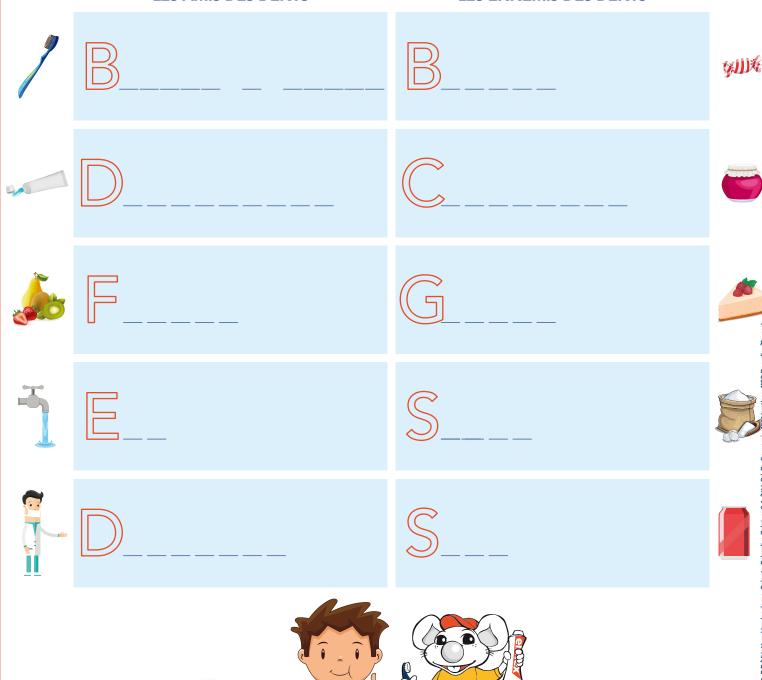
Préparation

• Faites avec les enfants les deux exercices de français.

Durée: 30 minutes

LES AMIS DES DENTS

LES ENNEMIS DES DENTS



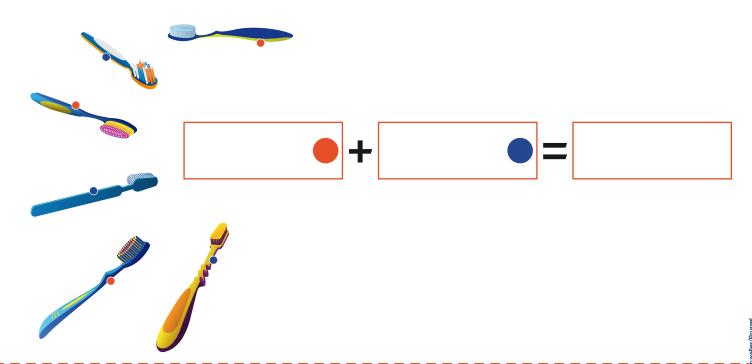
Préparation

• Faites avec les enfants les deux exercices de mathématiques.

Durée: 30 minutes

A toi de compléter :

COMBIEN DE BROSSES À DENTS VOIS-TU EN TOUT SUR CE DESSIN?



Relie par un trait les gobelets qui ont le même nombre de brosses à dents :



Inscris le nombre de brosses neuves

Inscris le nombre de brosses usées

Inscris le nombre de gobelets