



▪ Socles de compétences

- p.9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles
• se connaître • prendre confiance • se prendre en charge

▪ Activités

5 suggestions pour favoriser la santé dentaire

1. De l'eau pour ceux qui ont soif

A défaut de fontaines d'eau, vous pouvez prévoir, pour une somme très modique, de l'eau de source en bidons ou en bouteilles, en classe ou pendant la récré. Donner accès à l'eau aux enfants qui ont soif est déjà un grand pas en avant pour leur santé dentaire. De même, lors de sorties, sportives ou non, avec les élèves, prévoyez de l'eau et des gobelets.

2. Atelier de brossage hebdomadaire.

• Description:

- Pendant une semaine, les élèves se brossent les dents chaque jour durant trois minutes, en classe. Ils trouvent une activité amusante et motivante pour le brossage des dents (à refaire à la maison). Ils sont amenés à s'accoutumer réellement à un brossage de trois minutes. C'est le temps minimum que doit durer le brossage des dents.

• Matériel:

- une bassine (ou un récipient en plastique dur) pour 4 enfants.
- un gobelet par enfant
- une brosse à dents par enfant (demander aux enfants d'apporter la leur ou prévoir une brosse à dents qui reste à l'école), dentifrice (facultatif)
- morceaux de musique d'environ 3 minutes
- divers instruments de mesure du temps (sablier, montre à cadran avec trotteuse, montre digitale avec défilement des secondes, chronomètre, minuterie de cuisine...).

• Etapes:

1. L'enseignant(e) prendra soin de bien expliquer aux élèves le rôle du brossage. Des quantités de bactéries vivent dans notre bouche. Nous ne les voyons pas, elles sont microscopiques.

Au fur et à mesure que le temps passe, elles deviennent de plus en plus nombreuses. Elles finissent par recouvrir les dents et former la "plaque dentaire". Cette plaque est une substance collante et blanchâtre. Ce sont les millions de bactéries, attachées entre elles par une substance molle et collante. C'est cela que l'on enlève à l'aide de la brosse à dent. Plus long sera le brossage, plus on décollera de bactéries.

2. Trois minutes, ce n'est pas long mais lorsque l'on se brosse les dents, ça paraît plus long! Il s'agira donc d'inviter les élèves à découvrir, à l'aide d'indices, des activités qui durent au moins 3 minutes ou des objets qui permettent de mesurer le temps (sablier, CD, minuterie de cuisine, chronomètre, montre avec trotteuse, mais aussi, compter jusque 180, lire 4 pages de bédé, etc.)

3. Expérimentation:

- faire jouer le morceau de musique, déclencher les objets de mesure du temps pour faire prendre conscience des 3 minutes.
- le refaire durant une séance de brossage.

Variantes: les enfants peuvent rester assis, marcher, se dandiner sur place au son de la musique. Garder leur attention fixée sur l'action du brossage durant l'écoute. L'automatisme du geste ne vient qu'après un bon entraînement.

3. Visualisation des bactéries buccales

Activité à réaliser avec le dentiste invité par la classe ou l'infirmière scolaire.

• Description:

- Les élèves prennent conscience de la présence de bactéries sur les dents et du moyen de les détacher des dents.

• Matériel:

- du colorant dentaire sous forme liquide (disponible en pharmacie).
- brosse à dents (demander aux enfants d'apporter la leur ou prévoir une brosse à dents qui reste à l'école).
- bassines, gobelets d'eau, miroirs et tabliers.

• Etapes:

- demander aux enfants de passer leur langue sur leurs dents "sales". Que sentent-ils? Les dents sont-elles très lisses? Ils sentiront la présence de quelque chose sur leurs dents.
- éventuellement, passer l'ongle sur la surface de quelques dents. Présence d'une substance blanche, molle? C'est la plaque dentaire. Ce sont des millions de bactéries, attachées ensemble par une substance blanche et collante.
- utiliser le colorant. Visualisation des bactéries. Les plaques colorées sont des millions de bactéries minuscules les unes à côté des autres. Où sont-elles situées sur les dents? Y en a-t-il beaucoup?
- brossage des dents, laisser les enfants faire (si le brossage n'est pas efficace, ils verront combien il reste de bactéries sur leurs dents).
- visualisation des bactéries restantes. Le brossage a-t-il détaché les bactéries? Où en reste-t-il?
- brossage efficace, de 3 minutes.
- revisualisation des bactéries restantes. Commentaire.

4. La notion du temps de brossage: 3 minutes

- **Description:** Les élèves trouvent une activité amusante et motivante pour le brossage des dents (à refaire à la maison). Prendre conscience de la durée du brossage (3 minutes, c'est plus long que l'on ne pense).
- **Matériel:**
 - morceaux de musique d'environ 3 minutes et de quoi les faire jouer
 - divers instruments de mesure du temps (sablier, montre à cadran avec trotteuse, montre digitale avec défilement des secondes, chronomètre, minuterie de cuisine...).
- **Etapes:**
 - faire jouer le morceau de musique, déclencher les objets de mesure du temps pour faire prendre conscience des 3 minutes.
 - le refaire durant une séance de brossage

Variantes: les enfants peuvent rester assis, marcher, se dandiner sur place au son de la musique. Garder leur attention fixée sur l'action du brossage durant l'écoute. L'automatisme du geste ne vient qu'après un bon entraînement.

5. Témoignages - Discussion autour des dents

- **Description:**
 - L'enseignant(e) exploite les histoires vécues par les enfants autour du thème des dents. Il (elle) les invite à s'exprimer, à expliquer ce qu'ils ressentent.
- **Etapes:**

Susciter les témoignages en posant quelques questions:

 - *Se souviennent-ils d'avoir senti une dent qui poussait?*
 - *L'un des enfants a-t-il eu une dent cassée?*
 - *L'un des enfants a-t-il eu une carie?*
 - *Qui a déjà perdu une dent? Une autre a-t-elle poussé à sa place?*
 - *Qui s'est déjà rendu chez le dentiste? Qu'a-t-il dit? Qu'a-t-il fait?*
 - *A quoi servent les dents? Pourquoi en avons-nous de formes différentes?*
 - *Les animaux ont-ils des dents? Sont-elles pareilles aux nôtres? Pourquoi? Quels animaux n'en ont pas? A quoi leur servent-elles?*