

# Ressources et activités sur la santé buccodentaire pour les élèves de l'élémentaire



# Table des matières

Aperçu de la santé buccodentaire	2
Points de discussion	3
Idées pour la salle de classe	4
Activité de la brosse à dents	5
Feuille à imprimer pour l'activité de la brosse à dents	6
Feuille à colorier sur la santé buccodentaire	7
Coin-coin sur la santé buccodentaire	8
Vidéos sur la santé buccodentaire	9
Autres activités	10
Références	11

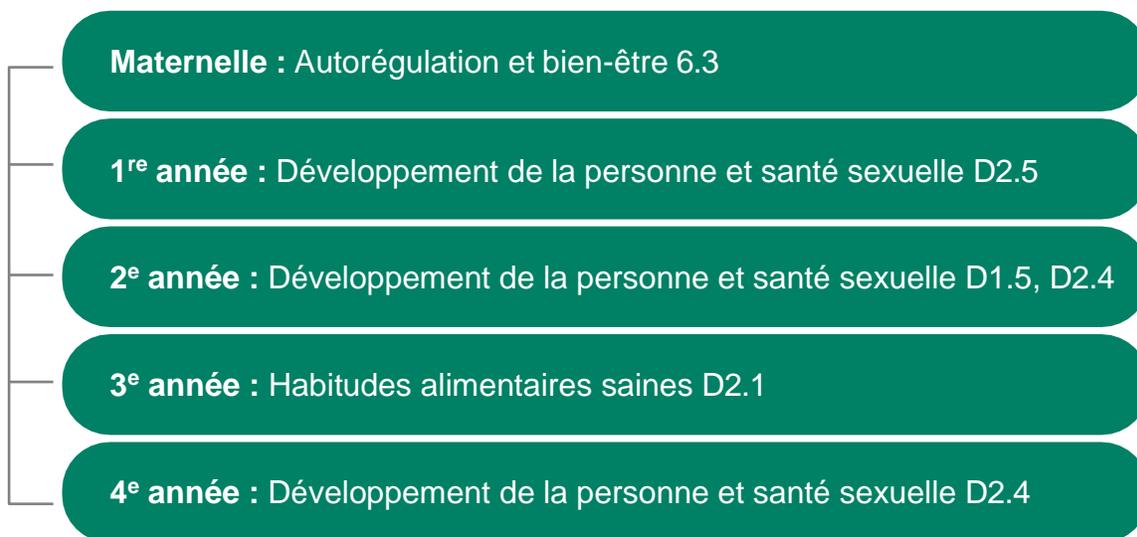
# Aperçu de la santé buccodentaire

La santé buccodentaire contribue à notre santé en général et à notre bien-être. Les activités de prévention (comme le brossage des dents, l'utilisation de la soie dentaire et les examens réguliers) peuvent favoriser une meilleure santé buccodentaire. Il a été démontré que « les interventions de sensibilisation à la santé bucco-dentaire en milieu scolaire peuvent avoir un impact positif sur le comportement des enfants » (Santé publique Ontario, 2017). Dans cette trousse de ressources, vous trouverez des activités intéressantes ainsi que des vidéos et de l'information qui peuvent être utilisées en salle de classe pour enseigner aux élèves les pratiques d'hygiène buccodentaire.

Bien que le thème de la santé buccodentaire s'inscrive dans le curriculum de la maternelle à la 4<sup>e</sup> année, vous pouvez aussi l'intégrer dans les années d'études où l'on aborde l'hygiène buccodentaire. Vous pouvez également en faire une activité de leadership pour les élèves du cycle intermédiaire, qui peuvent aider les élèves plus jeunes.

Dans le cadre de votre enseignement sur la santé buccodentaire, vous pourriez transmettre des messages sur les aliments et les boissons, et sur leurs conséquences sur les dents. De nombreux facteurs ont une influence sur la santé buccodentaire, dont la génétique, l'hygiène buccodentaire et la nutrition. Lisez [cet article](#) (en anglais) de la diététiste Raschelle Sabourin pour savoir comment favoriser la santé buccodentaire en optant pour la lentille de la neutralité alimentaire. Cette approche consiste à ne pas catégoriser les aliments et les boissons comme étant « bons » ou « mauvais » et permet de créer un espace sans jugement dans lequel les enfants peuvent manger une variété d'aliments.

## LIENS AVEC LE CURRICULUM



Si vous voulez nous faire part de commentaires ou si vous remarquez qu'il manque des ressources dans la présente trousse ou que certaines ressources sont désuètes, envoyez-nous un courriel à [healthyschools@mlhu.on.ca](mailto:healthyschools@mlhu.on.ca)

# Points de discussion

Voici quelques principes à garder à l'esprit lorsque vous abordez la question de la santé buccodentaire avec vos élèves.

## BROSSAGE DES DENTS

- 
- Se brosser les dents permet d'éliminer les aliments et les bactéries qui se trouvent dans la bouche.
  - Brossez-vous les dents deux fois par jour pendant deux minutes chaque fois; « 2 et 2, c'est mieux ».
  - Si vous pouvez cracher, utilisez un dentifrice fluoré et n'y mettez que la quantité équivalente à un petit pois.
  - Lorsque vous avez fini de vous brosser les dents, recrachez le dentifrice.
  - Utilisez une brosse à poils souples et remplacez-la tous les trois mois ou après avoir été malade.

## SOIE DENTAIRE

- 
- Lavez-vous les mains avant de les mettre dans votre bouche, y compris lorsque vous utilisez la soie dentaire.
  - La soie dentaire est une sorte de fil qui se glisse entre les dents, là où la brosse à dents ne peut pas aller.
  - Il existe différents outils pour faciliter le passage de la soie dentaire.
  - Vous devriez passer la soie dentaire une fois par jour.

## SOINS DENTAIRES

- 
- Des examens réguliers chez votre dentiste ou hygiéniste dentaire sont importants pour détecter tôt les problèmes de dents ou de gencives.
  - L'hygiéniste dentaire nettoie les dents et aide à repérer les problèmes et autres raisons de consulter un dentiste.
  - Les hygiénistes dentaires viennent parfois à l'école pour effectuer des examens.

## ALIMENTS ET BOISSONS

- 
- Nos dents ont besoin d'une variété de nutriments pour rester fortes.
  - Boire de l'eau tout au long de la journée est bon pour nos dents et notre corps.
  - Lorsque nous mangeons, notre corps produit plus de salive et cela aide à protéger nos dents en éliminant les particules de nourriture.

## CARIES

- 
- Les bactéries dans la bouche « mangent » les particules de nourriture qui n'ont pas été éliminées. Cela produit de l'acide.
  - L'acide endommage la couche externe de la dent et peut causer une carie ou un trou dans la dent.
  - Boire de l'eau tout au long de la journée, vous brosser les dents, utiliser la soie dentaire et consulter régulièrement votre dentiste ou hygiéniste dentaire peut aider à prévenir les caries.

## PROTÈGE-DENTS

- 
- Porter un protège-dents pendant le sport protège les dents contre les blessures causées par les chutes, les balles et les rondelles.
  - Le remplacement d'une dent d'adulte manquante coûte très cher.
  - Les protège-dents peuvent être achetés dans un magasin d'articles de sport ou être fabriqués sur mesure par votre dentiste.
  - Ne mâchez pas votre protège-dents, car vous pourriez l'endommager et il ne pourra pas bien protéger vos dents.

# Idées pour la salle de classe

## Suggestions pour l'enseignement en classe

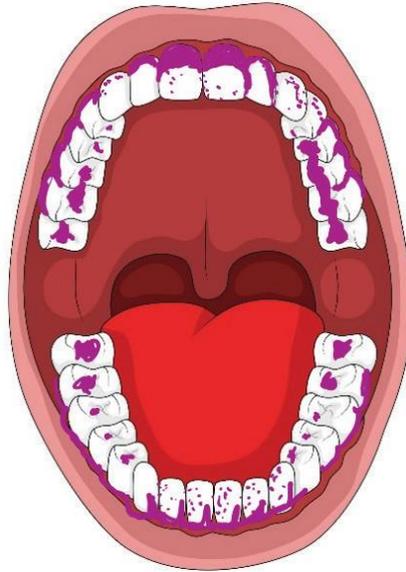
1. À l'aide des [points de discussion](#), discutez du brossage des dents et du passage de la soie dentaire avec votre classe.
2. Présentez une [vidéo](#) pour enseigner la bonne technique de brossage des dents.
3. Utilisez l'activité de la brosse à dents avec feuille imprimable à la page suivante dans votre classe pour que les élèves aient l'occasion de s'exercer.
4. Mettez les livres d'histoires sur le thème de la santé buccodentaire dans la bibliothèque de votre classe.
5. Imprimez des [feuilles à colorier](#) ou des [coin-coin](#) que les élèves pourront faire en classe et encouragez-les à les partager avec leurs parents ou tuteurs (pages 7 et 8).



# Activité de la brosse à dents

Imprimez et plastifiez la [feuille pour l'activité de la brosse à dents](#). Ajoutez « des aliments et des bactéries » sur les dents à l'aide d'un marqueur pour tableau blanc.

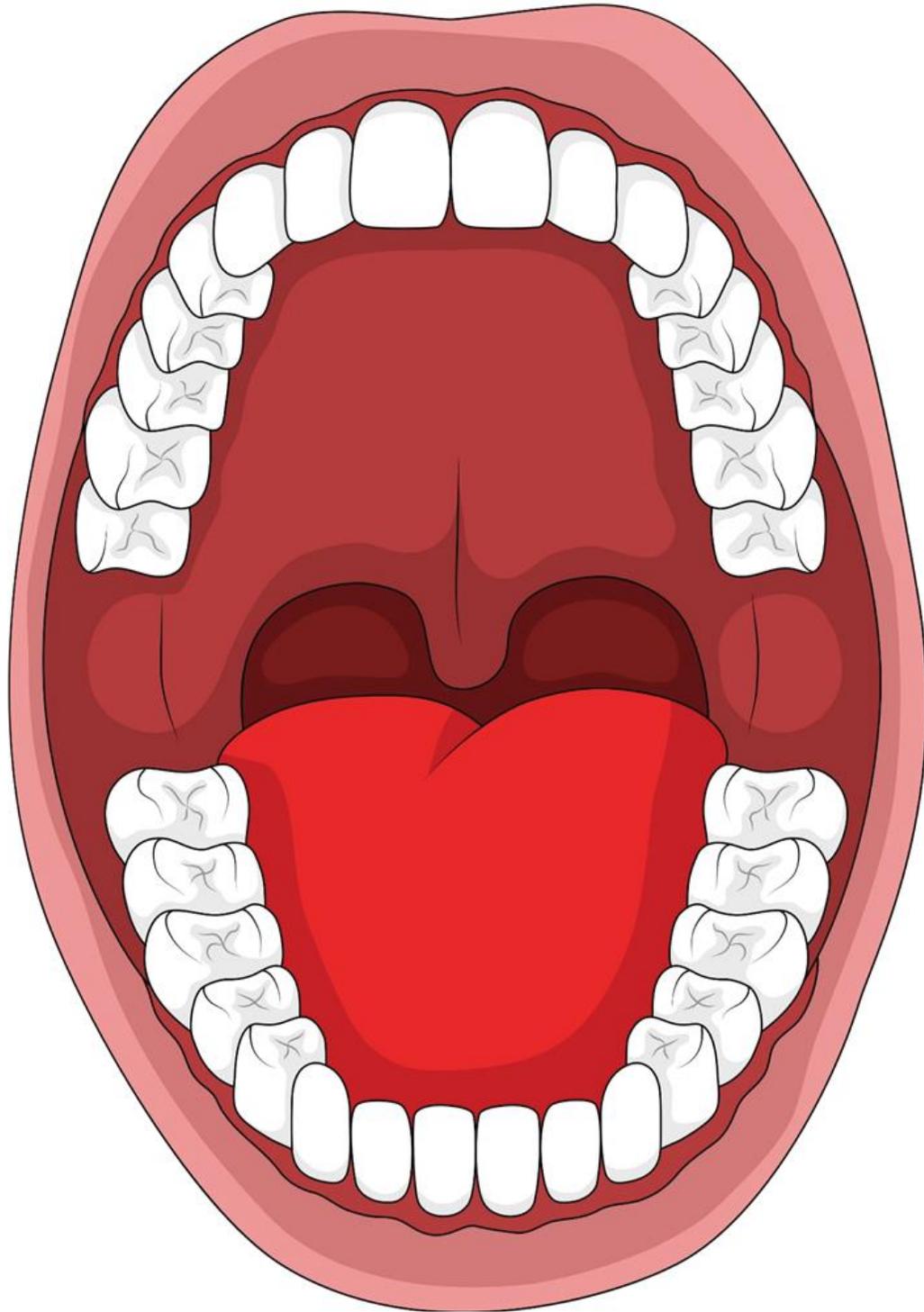
## Exemple



Encouragez les élèves à enlever « les aliments et les bactéries » à l'aide d'une brosse à dents sèche.

## Questions favorisant la pensée critique

- S'il faut moins de 2 minutes pour éliminer tout ce que l'on voit, pourquoi faut-il se brosser les dents pendant 2 minutes?
  - Nous ne pouvons pas voir tous les aliments et toutes bactéries qui se trouvent sur nos dents. Un brossage de 2 minutes sur toutes les surfaces des dents permet d'éliminer ce que nous ne pouvons pas voir.
- De quelle autre manière pouvons-nous éliminer les aliments et les bactéries de nos dents?
  - En passant la soie dentaire une fois par jour.
- Lorsque nous nous brossons les dents à la maison, pourquoi est-il important d'utiliser du dentifrice?
  - Le dentifrice aide à nettoyer nos dents et le fluorure qu'il contient aide à les renforcer.
  - Le fluorure dans le dentifrice renforce les dents, mais il faut éviter d'avaler le dentifrice.



2 FOIS PAR JOUR PENDANT 2 MINUTES

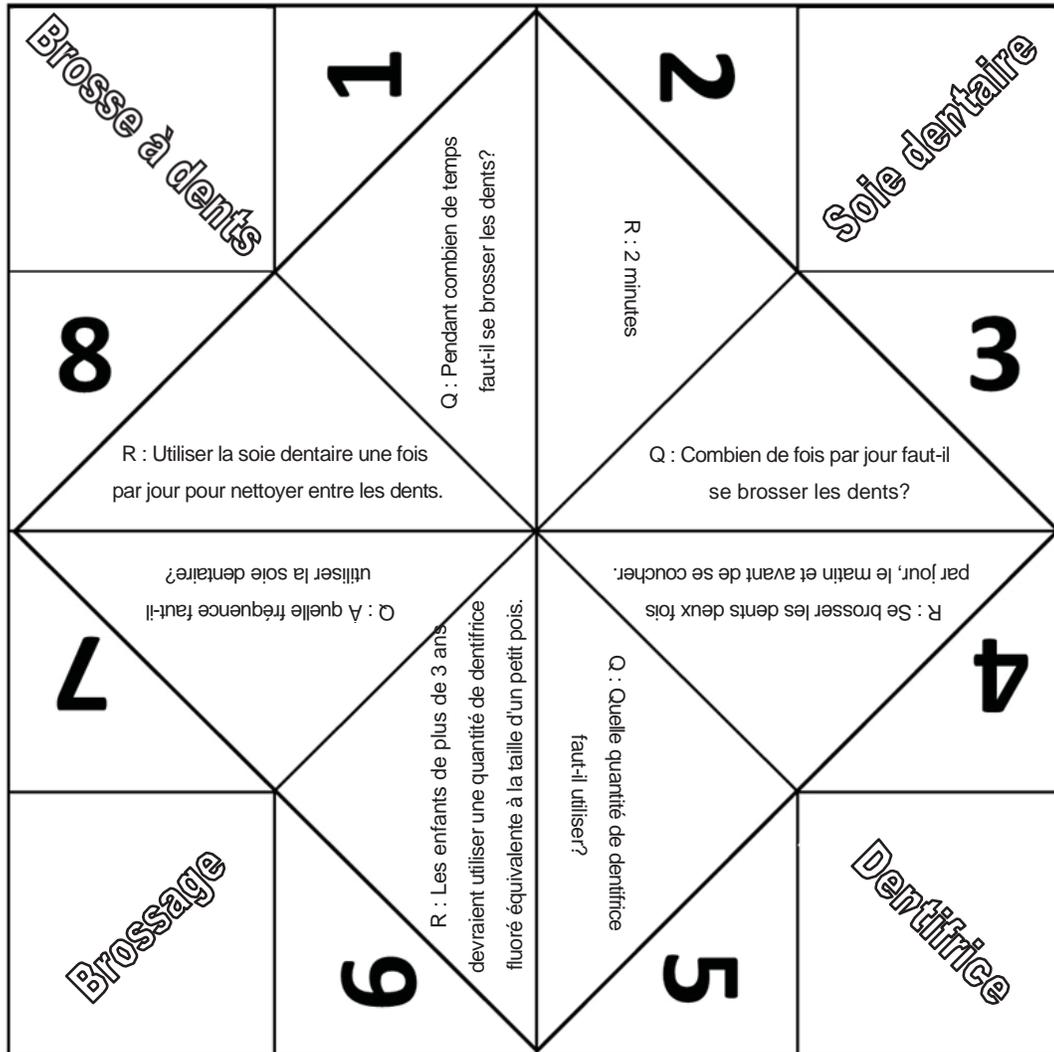


2 FOIS PAR JOUR PENDANT 2 MINUTES

Le brossage garde mes dents propres.

**Nom :** \_\_\_\_\_

# Coin-coin sur la santé buccodentaire



## Instructions

1. Imprimer et découper le coin-coin.
2. Plier le carré en deux une première fois, puis une seconde fois.
3. Déplier et placer le côté imprimé vers le bas. Plier les coins vers le centre.
4. Retourner le carré et faire la même chose.
5. Retourner le carré de manière à voir les mots dans les coins (brossage, soie dentaire, dentifrice, brosse à dents).
6. Glisser le pouce et l'index à l'arrière de deux des coins et les presser l'un contre l'autre.
7. Glisser le pouce et l'index de l'autre main sous les deux autres mots et les presser l'un contre l'autre.
8. Tous les mots devraient être visibles et les centres devraient se toucher.
9. Épeler les mots et compter les chiffres pour arriver à la question à poser.

# Vidéos sur la santé buccodentaire (en anglais seulement)



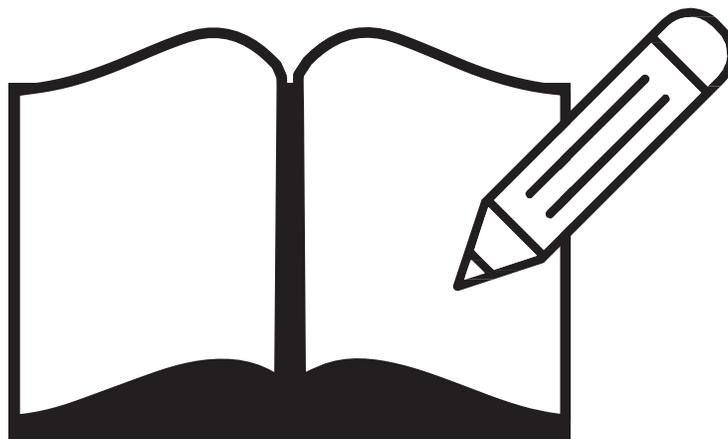
## MATERNELLE À LA 2<sup>e</sup> ANNÉE

**ToothTalkTV** - Apprenez à vous brosser les dents correctement avec Baby Tooth  
[https://youtu.be/R\\_mgHakWC1g](https://youtu.be/R_mgHakWC1g)

## 1<sup>re</sup> À LA 4<sup>e</sup> ANNÉE

**SciShow Kids** – Pourquoi se brosser les dents?  
<https://www.youtube.com/watch?v=aOebfGGcjVw>

## Autres activités



### 2<sup>e</sup> À LA 5<sup>e</sup> ANNÉE

#### Hygiène dentaire Canada

Feuille d'activité 1

Feuille d'activité 2

Feuille d'activité 3

Feuille d'activité 4

Tableau du brossage des dents

### 6<sup>e</sup> À LA 8<sup>e</sup> ANNÉE

#### Association dentaire canadienne

L'expérience de l'« œuf fluoré » : comment le dentifrice fluoré protège nos dents

# Références

Santé publique Ontario. RÉSUMÉ DE PREUVES PERTINENTES, Impact de la sensibilisation à la santé buccodentaire en milieu scolaire sur le comportement des enfants. 2017.

Raschelle Sabourin, Dt.P. How to Approach Oral Health Without Diet Culture. Nuton Blog : <https://nuton.ca/how-to-approach-oral-health-without-diet-culture/>. 2022.

Source des images : canva.com