



## DOSSIER PÉDAGOGIQUE D'INFORMATION ET D'ANIMATION



# L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE DES ENFANTS DE 0 À 3 ANS

## COMPRENDRE & SENSIBILISER



### COMPRENDRE | La santé bucco-dentaire, un enjeu de santé individuelle et collective

Les affections bucco-dentaires font partie des maladies les plus répandues dans le monde et **les caries non traitées** constituent l'affection la plus courante.

Ces pathologies ont un fort impact sur la qualité de vie. Elles provoquent de **l'inconfort**, allant de la gêne à la douleur, en passant par une entrave à la mastication. Elles favorisent la **dégradation de la santé générale** et nuisent **au bien-être social**.

Il n'y a pas de bonne santé sans une bonne santé bucco-dentaire.

**La plupart de ces pathologies sont évitables**, car elles sont liées à des facteurs sur lesquels il est possible d'agir, notamment la consommation de sucre et le manque d'hygiène.

**La sensibilisation des enfants et de leur famille** à une bonne hygiène bucco-dentaire est donc fondamentale, et ce dès l'apparition des premières dents.

En tant qu'expert de la petite enfance dans une structure accueillant des enfants, **vous pouvez contribuer à faire régresser les affections bucco-dentaires**.

### EN CHIFFRES !

**2 MILLIARDS DE PERSONNES** souffrent de caries des dents définitives dans le monde.

**520 MILLIONS D'ENFANTS** souffrent de caries des dents de lait dans le monde.  
(source : Organisation mondiale de la santé)

Des caries sur des dents de lait **MULTIPLIE PAR 7** le risque d'en avoir sur les dents définitives.  
(source : Union française pour la santé bucco-dentaire)





## LES DENTS ET LEURS FONCTIONS

La dent est un organe vivant et fragile. Elle est composée de deux parties : **la couronne**, partie visible de la dent, et **la racine**, qui ancre la dent dans l'os de la mâchoire.

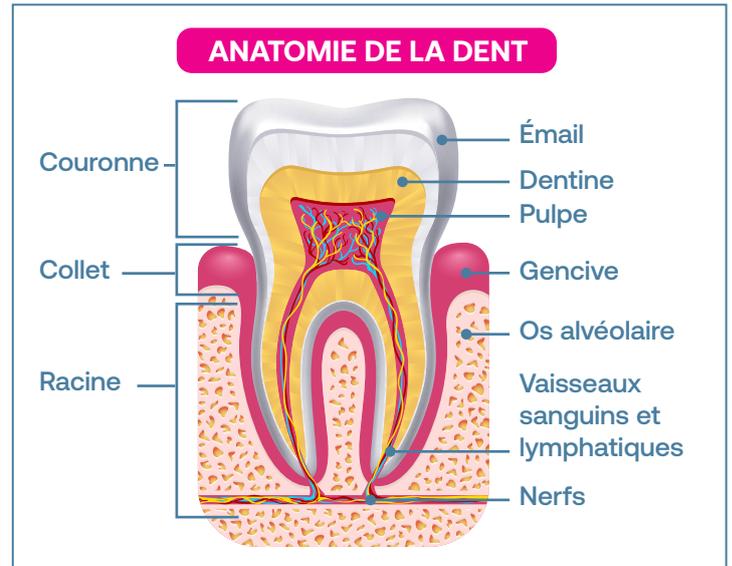
**La dentine**, un tissu dur, constitue la majeure partie de la dent et sert à amortir les chocs. Elle est protégée par **l'émail**, une couche très dure contenant plus de 95 % de matières minérales.

À l'intérieur, **la pulpe** est un tissu mou sensible comprenant les nerfs et **les vaisseaux sanguins** (en continuité avec ceux du visage). La **gencive** adhère à l'**os** qui soutient les dents, et le protège.

► En mélangeant les aliments avec la salive, les dents servent à préparer les aliments à la digestion. Elles sont également **nécessaires au langage** : leur présence et leur bonne position dans la bouche permettent de prononcer les mots correctement.

► Nous avons 4 sortes de dents, chacune ayant une fonction particulière :

- **Les incisives**, plates et tranchantes, servent à attraper et à couper les aliments.
- **Les canines**, très pointues, sont capables de déchirer les aliments.
- **Les prémolaires et molaires**, larges et carrées, écrasent et broient les aliments.



## L'ÉVOLUTION DES DENTS

Plusieurs dentures se succèdent au fil des âges.

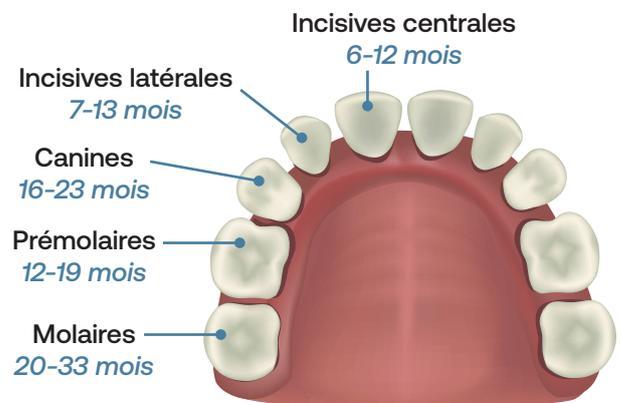
► **Les premières dents apparaissent vers l'âge de 6 mois.** La plupart du temps, un petit kyste (ou un petit hématome) se forme quelques semaines avant l'éruption de la dent. La zone peut être massée à l'aide d'un anneau de dentition pour soulager la douleur.

*Certains mythes ont la vie dure, notamment celui du collier d'ambre, dont les propriétés apaisantes n'ont jamais pu être démontrées scientifiquement et qui présente de forts risques d'étranglement.*

► À 3 ans environ, un enfant a une **denture provisoire** comprenant 20 dents de lait : 4 incisives centrales, 4 incisives latérales, 4 canines, 4 prémolaires et 4 molaires.

► À partir de 6 ans environ, les dents de lait tombent progressivement, et à 12 ans environ, l'enfant a une **denture définitive** composée de 28 dents, à laquelle s'ajouteront en principe vers 18 ans 4 molaires dites « de sagesse ».

## DENTURE PROVISOIRE CALENDRIER D'APPARITION DES DENTS DE LAIT



## LES RISQUES DENTAIRES CHEZ LES PETITS

Plusieurs facteurs peuvent engendrer des problèmes dentaires chez les enfants de 0 à 3 ans, souvent liés à de **mauvaises habitudes**.

### ► La succion de la sucette ou du doigt

Elle peut entraîner une malposition dentaire, une déformation du palais ou un défaut de croissance des maxillaires. Elle peut aussi avoir des répercussions sur la respiration, la déglutition et la phonation (production et articulation de sons propres à la langue parlée). **Il est donc recommandé de sevrer dès que possible l'enfant de la tétine ou du doigt.**

### ► Une mauvaise élimination de la plaque dentaire

La plaque dentaire est une sorte de pellicule blanchâtre qui recouvre les dents et sur laquelle viennent se coller des bactéries, des résidus d'aliments, de la salive. En se nourrissant des déchets, les bactéries rejettent de l'acide qui détériore l'émail et ouvre une brèche. C'est le début de la carie. Les bactéries s'engouffrent dans ce trou et attaquent ensuite la dentine, très vulnérable. **Quand la pulpe est atteinte, la douleur est intense et sans intervention, la dent peut être détruite.** La carie est **irréversible** et peut contaminer les dents voisines.

### ► L'alimentation

De **mauvaises habitudes** peuvent créer des caries précoces.

Par exemple :

- Le **grignotage**, qui maintient des pics d'acidité dans la bouche tout au long de la journée et empêche la salive d'exercer son rôle de tampon et de reminéralisation des dents.
- La **multiplication de biberons sucrés** : en plus des biberons de lait (infantile en poudre ou de vache) contenant des sucres cachés, ajout de biberons avec du soda, du jus, du chocolat...
- La **mise à disposition** tout au long de la journée ou de la nuit de biberons sucrés.

### BON À SAVOIR !

*Les bactéries n'existent pas à la naissance dans la bouche de l'enfant. Elles sont souvent transmises par les parents, notamment lorsqu'ils utilisent la cuillère de l'enfant pour vérifier si le plat n'est pas trop chaud ou en suçant la sucette pour la nettoyer.*

## L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE DES PETITS ET DES PLUS GRANDS

### ► Pour réduire les risques de caries, l'usage de la brosse à dents commence dès que l'enfant a des dents.

- De 0 à 1 an, il est recommandé de passer une compresse humide sur les dents une fois par jour (au moment du bain par exemple).
- Dès 1 an, le parent brosse lui-même les dents de son enfant avec une brosse à dents et du dentifrice adaptés à son âge, avant le coucher. À partir de 2 ans, les lavages sont à effectuer le matin après le petit déjeuner, et le soir après le dîner.

### ► La méthode de brossage adéquate pour les 1-3 ans est celle **des petits ronds**, de la gencive vers la dent, sans oublier aucune face, en commençant par les dents du haut, puis en faisant celles du bas.

### ► Pour cela, privilégier **une brosse à dents avec une petite tête et des brins souples et la changer tous les 3 mois**. Dès 3 ans, proposer l'usage d'une brosse électrique, plus efficace qu'un brossage manuel.

### ► Le choix du dentifrice (avec ou sans fluor, élément naturel favorisant la reminéralisation de l'émail) et le bon dosage selon l'âge font partie de l'apprentissage à l'hygiène bucco-dentaire :

- Avant 1 an, on peut laver les dents et les gencives de son enfant avec une petite compresse sèche ou imbibée de sérum physiologique.
- À partir de 1 an, ou quand l'enfant commence à marcher, une trace de dentifrice peut être déposée sur la brosse à dents. Il existe également des dentifrices sans fluor pour les moins de 2 ans.
- À partir de 2 ans, il est conseillé de choisir un dentifrice avec une quantité de fluor entre 500 ppm et 1 000 ppm en utilisant l'équivalent d'un petit pois sur la brosse.

- Dès 3 ans, on peut opter pour un dentifrice à 1 000 ppm.

La plupart des dentifrices étant comestibles, cela ne pose pas de problème si l'enfant le mange. Mais il est préférable de lui rappeler régulièrement que ce n'est pas un aliment et qu'il faut donc le cracher.

## BON À SAVOIR !

*La bonne santé dentaire repose aussi sur la **consultation d'un dentiste**, au moins une fois par an. Elle est souhaitable dès 1 an, pour habituer l'enfant à la visite chez le praticien. Elle permet de faire un état des lieux des dents de lait présentes (position, coloration, dépistage de carie...), de soigner si nécessaire et de donner des conseils de brossage.*

*Les parents peuvent contribuer à la prévention de la carie précoce **en contrôlant régulièrement les dents de leurs enfants.***

*À savoir : en France, à partir de 3 ans et jusqu'à 24 ans, dans le cadre de l'opération M'T dents, l'assurance maladie prend intégralement en charge tous les 3 ans un bilan et des soins dentaires s'ils s'avèrent nécessaires.*



© Rawpixel.com - Adobe Stock

## SANTÉ DENTAIRE ET GROSSESSE

La grossesse peut avoir des incidences sur la santé dentaire de la maman et de l'enfant.

- ▶ **Les modifications alimentaires** (grignotage, envie de produits plus sucrés/plus acides) et les nausées et/ou vomissements peuvent être responsables d'un risque de caries plus élevé.
- ▶ **Les modifications hormonales** rendent la gencive plus sensible à la plaque dentaire. Elle peut devenir rouge, gonflée et saigner facilement : c'est la gingivite gravidique. La plaque dentaire peut aussi provoquer un déchaussement, la parodontite, qui constitue un facteur de risque pour certaines maladies, comme le diabète, ou pour la prématurité. Les bactéries peuvent aussi passer dans le sang et atteindre le placenta.
- ▶ **Comme pour les enfants, les 3 règles d'or pendant la grossesse sont :**
  - un brossage des dents régulier et soigneux,
  - une consultation chez le dentiste,
  - une alimentation équilibrée avec un point d'attention sur un apport suffisant en calcium et autres sels minéraux, qui servent notamment à construire les os et les dents. Par exemple : des produits laitiers trois fois par jour (sauf au lait cru) ou des eaux minérales riches en calcium, des poissons gras riches en vitamines D (saumon, maquereau, sardine), des légumes secs et de la viande, riches en fer...



© Kzenon - Adobe Stock



## SENSIBILISER LES ENFANTS | Des idées d'animations à mettre en œuvre avec les enfants de 2-3 ans

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer l'autonomie des enfants.
- Sensibiliser aux bonnes habitudes.
- Intégrer le brossage des dents et le transformer en routine d'hygiène.

### PISTES D'ANIMATIONS

#### SUR LA DENTITION ET SON RÔLE

##### ► Une observation

Cette animation peut s'appuyer sur **la dentition même des enfants**. Les enfants observent leur bouche et celle d'un autre enfant dans un miroir.

Ils constatent que tout le monde n'a pas le même nombre de dents et que certaines dents sont en train de pousser. Ils constatent également que les dents ont des formes différentes (pointues, droites...).

Cette animation peut aussi être réalisée à partir de modèles :

- Un modèle de dentition à acheter dans le commerce ou en ligne.
- Un modèle créé à partir de pâte à modeler dans un moule de jeu (type Dentiste Play-Doh pour les 3 ans).
- Des maquettes à fabriquer soi-même avec du carton et des boules de pâte à modeler.

Exemple : <https://momes.parents.fr/bricolages-diy/bricolages-a-fabriquer/objets-a-fabriquer/diy-machoire-pour-apprendre-le-lavage-de-dents-866697>

- Des feuilles plastifiées avec un dessin de bouche avec des dents, à réaliser soi-même au feutre indélébile. Exemple : <https://fr.vecteezy.com/art-vectoriel/2304657-vector-cartoon-illustration-of-dentaire-machoire-modele-isole-sur-fond-bleu>

Expliquer simplement le rôle des dents (manger et parler) et la mission spécifique de chaque dent :

- Les incisives, en forme de pelle, tranchent les aliments.
- Les canines, très pointues, déchirent les aliments.
- Les molaires, plus grosses et plates, réduisent les aliments en petits morceaux.

#### SUR LE BROSSAGE ET SES OUTILS

##### ► Une animation par l'image

Ressource : Les outils de brossage (voir Annexe 1).

- Une planche avec 3 visuels : un gobelet d'eau, une brosse à dents, un tube de dentifrice

Demander aux enfants s'ils connaissent les 3 objets présentés.

Si certains ne les connaissent pas, les nommer ou les faire nommer par les autres enfants.

Expliquer à quoi ils servent (se brosser les dents) et le rôle de chacun dans l'acte de brossage.

##### ► Une manipulation de la brosse

Expliquer simplement que lorsqu'on mange il reste des résidus sur et entre les dents.

Certains sont visibles et d'autres non, car ils sont tout petits.

Sur le modèle acheté ou le modèle moulé, mettre de la pâte à modeler de couleur sur et entre les dents pour simuler les résidus d'alimentation et la plaque dentaire.

Sur la maquette fabriquée, glisser des petits morceaux de pâte à modeler de couleur entre les dents.

Sur la feuille plastifiée, tacher les dents avec un feutre de couleur effaçable.

Montrer aux enfants comment procéder pour le brossage. Les enfants s'entraînent ensuite eux-mêmes à éliminer ces résidus par le brossage.

Cette manipulation peut aussi être réalisée sur la marionnette d'un animal avec des dents. Par exemple un crocodile ou un dinosaure.

## SUR LE SOURIRE ET LES ÉMOTIONS

### ► Une animation par l'image

**Ressource :** Les émotions (voir Annexe 2).

- Une planche avec 4 visuels d'enfants de 2-3 ans :
  - un enfant qui sourit, avec des dents blanches,
  - un enfant qui sourit avec une ou plusieurs dents cariées (taches noires ou jaunes),
  - un enfant qui semble être gêné au niveau de sa mâchoire (il a un peu mal),
  - un enfant qui pleure (il souffre).

Les enfants s'expriment sur les émotions qu'ils observent sur les images d'enfants. Faire émerger un lien entre les dents et leur état : l'enfant sourit car il a de belles dents en bonne santé, l'enfant a les dents abîmées et cela se voit quand il sourit, l'enfant semble avoir mal aux dents...

Expliquer simplement le rôle du brossage des dents pour des dents en bonne santé et les conséquences d'un mauvais brossage (maladie des dents, douleurs aux dents...).

## SUR LE LIEN ENTRE ALIMENTATION ET SANTÉ DENTAIRE

### ► Un jeu collectif : le jeu du dentiste

**Ressource :** La dent joyeuse et la dent triste (voir Annexe 3).

- Une planche divisée en deux avec d'un côté une dent humanisée qui sourit et de l'autre, la même dent qui n'a pas l'air contente.

**Ressource :** Les cartes aliments (voir Annexe 4).

- Une planche de 12 cartes représentant 12 aliments classés en 2 catégories (ceux qui abîment les dents si on en mange trop et ceux qui n'abîment pas les dents) et légendés :
  - Bonbons / soda / gâteau / sucre / chips / ketchup
  - Fromage / yaourt / banane / salade / carotte / haricots verts

Montrer une à une les cartes aliments mélangées.

Les enfants donnent leur avis sur chaque aliment : est-il bon ou mauvais pour les dents ? En fonction de leur réponse, ils posent la carte sur la dent correspondante (joyeuse ou triste).

Un bilan est ensuite réalisé sur le placement des cartes.

Les cartes mal placées sont déplacées sur la dent correspondante avec une explication pour chacune.

## EN CONCLUSION DES PRÉCÉDENTES ANIMATIONS

### ► Un spectacle de marionnettes

À partir de tout ce qui a été vu dans les animations précédentes, inventer une courte histoire autour des dents et de la santé bucco-dentaire. Vous pouvez aussi vous appuyer sur des histoires autour des dents (contes, albums, comptines). Ce spectacle sera l'occasion de leur faire répéter les mots de vocabulaire qui ont été appris.

De nombreux objets courants peuvent être utilisés pour faire soi-même les marionnettes : des morceaux de carton à découper et à percer de trous sur le devant pour y glisser les doigts, des cuillères en bois à décorer, des chaussettes, des gants et même ses propres doigts...

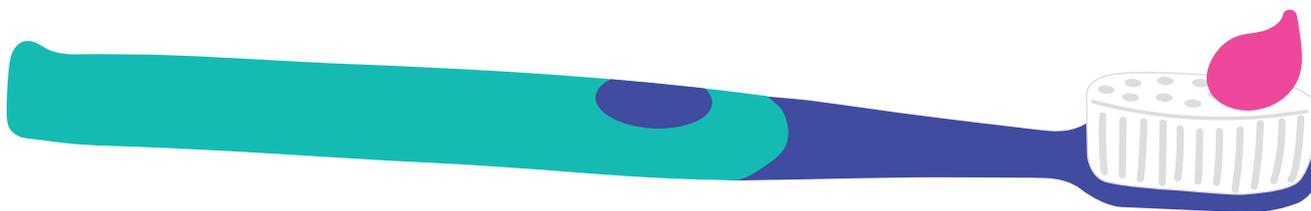
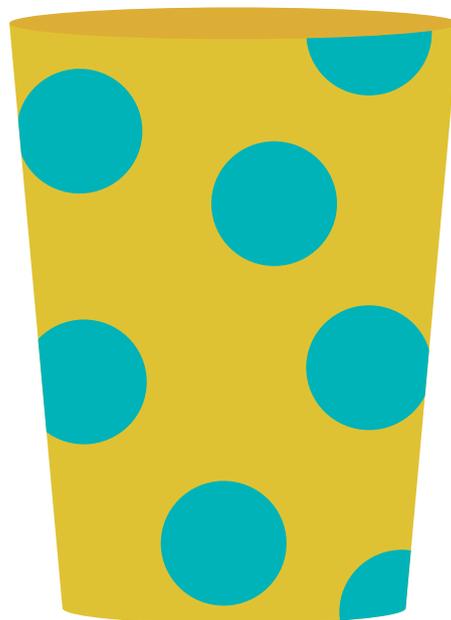
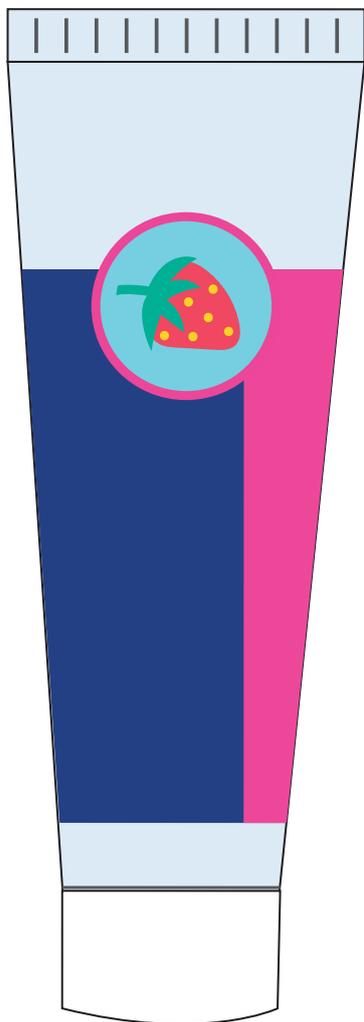
À partir de 18 mois environ, les enfants peuvent participer aux mouvements des marionnettes.

## LA MISE EN PRATIQUE

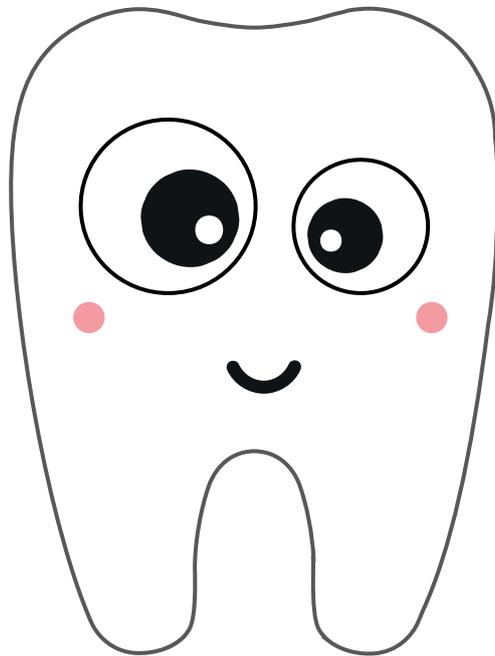
### ► Se brosser les dents « pour de vrai »

- Pour rendre concrètes les animations précédentes, mettre en œuvre une séance de brossage de dents collective dans les sanitaires de l'établissement ou autour d'une table avec une cruche d'eau, des verres et des bacs pour recracher. L'adulte montre l'exemple pour stimuler le mimétisme.
- Idéalement, faire entrer cette pratique dans le rythme quotidien pour qu'elle devienne un « bon réflexe » (avec une communication préalable auprès des parents). Par exemple avant la sieste (au moment du lavage des mains et après le passage aux toilettes). Sinon, l'intégrer ponctuellement sous la forme d'une « Journée de l'hygiène bucco-dentaire ».

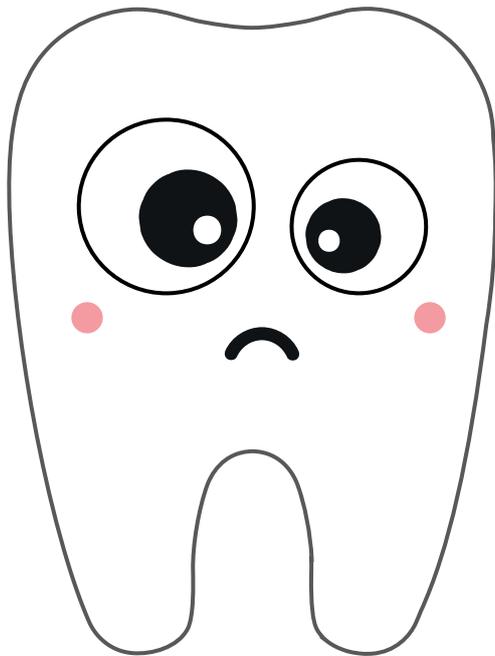






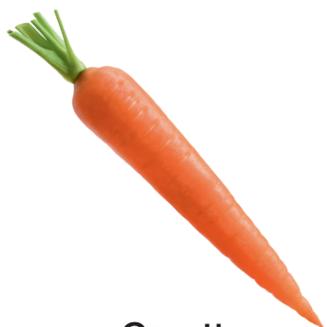


© Illustration : Carotte et Compagnie.



© Illustration : Carotte et Compagnie.





Carotte

© Xavier - Adobe Stock



Salade

© Gavran333 - Adobe Stock



Fromage

© Birgit-Reitz-Hofmann - Adobe Stock



Yaourt

© Brad Pict - Adobe Stock



Banane

© By studio - Adobe Stock



Haricots verts

© Nito - Adobe Stock



Bonbons

© Frog 974 - Adobe Stock



Gâteaux

© Africa Studio - Adobe Stock



Ketchup

© Pixel Embarço - Adobe Stock



Soda

© Ronstik - Adobe Stock



Sucre

© Yeti studio - Adobe Stock



Chips

© OIha - Adobe Stock



## SENSIBILISER LES PARENTS | Communiquer et relayer les actions

Plusieurs occasions peuvent être mises à profit pour sensibiliser les parents eux-mêmes à cette hygiène bucco-dentaire essentielle à la santé.

### DES DISCUSSIONS INFORMELLES

Échanger sur l'hygiène bucco-dentaire avec les parents à l'heure où ils viennent chercher leurs enfants peut être une façon de sensibiliser de façon plus personnalisée.

C'est également le bon moment pour leur conseiller de faire une visite de contrôle chez le dentiste et ainsi dédramatiser cette consultation qui peut parfois effrayer les parents eux-mêmes.

### UN TEMPS D'ÉCHANGE COLLECTIF

Le thème de l'hygiène bucco-dentaire n'est pas toujours celui qui intéresse le plus les parents de prime abord. Il peut donc être intéressant de l'intégrer dans un thème plus global et plus porteur, autour de la nutrition et de l'alimentation.

Cela permet de :

- Mettre en avant le lien entre bonne alimentation et bonne santé dentaire ;
- Présenter les bonnes pratiques en matière d'hygiène bucco-dentaire. Si un dentiste peut être présent et intervenir, cela donnera plus de poids au discours ;
- Répondre aux questions des parents.

Le contenu documentaire proposé peut servir de base pour sensibiliser et répondre aux questions.

### COMMUNIQUER SUR LES ACTIVITÉS RÉALISÉES

Transmettre des témoignages sur les activités réalisées par les enfants est un moyen de créer du lien : photos, productions éventuelles...

Certaines activités peuvent être développées en présence des parents. Par exemple, le jeu du dentiste ou le spectacle de marionnettes.

### FAIRE DES JEUX À LA MAISON

De nombreux jeux à faire à la maison en famille sont à retrouver sur le site Smile For Future ou via ce QR code à flasher :



Les Laboratoires PIERRE FABRE ORAL CARE ont souhaité se rapprocher des Éditions spéciales PLAYBAC pour coconstruire un support de soutien aux équipes pédagogiques de la petite enfance afin de les accompagner dans l'apprentissage des bons gestes d'hygiène bucco-dentaire dès le plus jeune âge. Ce support a été conçu avec l'appui du Docteur Pierre-Marie VOISIN, dentiste référent Pierre Fabre.



## ALLER PLUS LOIN

### QUELQUES RÉFÉRENCES LITTÉRAIRES



**Trotro et Zaza se lavent les dents**

Bénédicte Guettier

Gallimard Jeunesse – 2018

Avec Trotro et Zaza, on se lave les dents après chaque repas. Oui, mais pourquoi ?

Ludique et dynamique, ce petit livre cartonné donne les clés pour comprendre l'hygiène bucco-dentaire au quotidien : pourquoi se brosser les dents, le choix de la brosse à dents, la quantité de dentifrice, la fréquence et la durée d'un bon brossage.



**Qui s'est bien brossé les dents ?**

Christine Beigel,  
Christine Destours

Didier Jeunesse – 2020

Page après page, à travers de grandes illustrations très drôles, on cherche à savoir si toute une galerie de personnages de contes s'est bien lavé les dents avant d'aller au lit. Ce qui amène à la vraie question de ce livre plein d'humour : est-ce que le lecteur l'a fait aussi ?



**Petit lapin dentiste**

Lilliputiens

Célestin le lapin, apprenti dentiste, aide ses amis à brosser leurs dents. Un livre à toucher très coloré et multitextures, avec une petite marionnette de doigt pour faire vivre le personnage et apprendre les bons gestes.

