



L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE DES ENFANTS DE 6 À 9 ANS

Comprendre & sensibiliser



© Anatta Tan - Adobe Stock



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.

C'est dès le plus jeune âge qu'il faut acquérir les bons gestes.

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'enseignant ou personnel éducatif 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 **MULTIPLIENT PAR 7** le risque d'en avoir sur les dents définitives.
(source : Union française pour la santé bucco-dentaire)



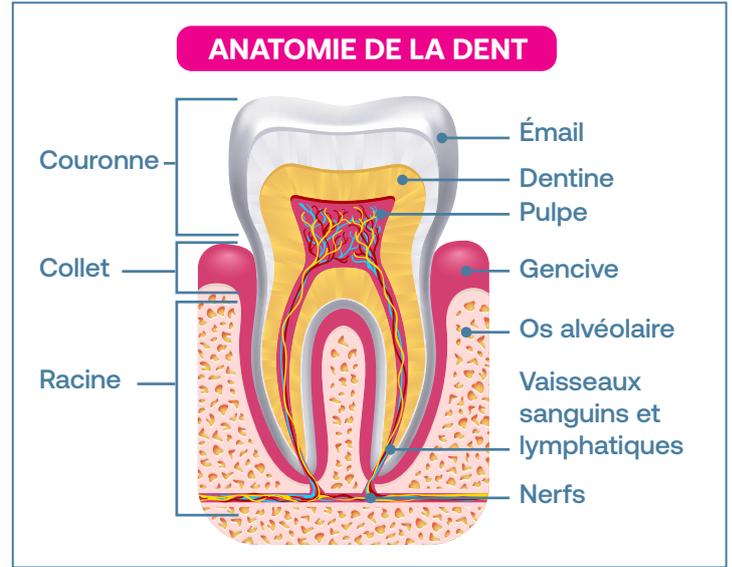


LES DENTS ET LEURS FONCTIONS

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.

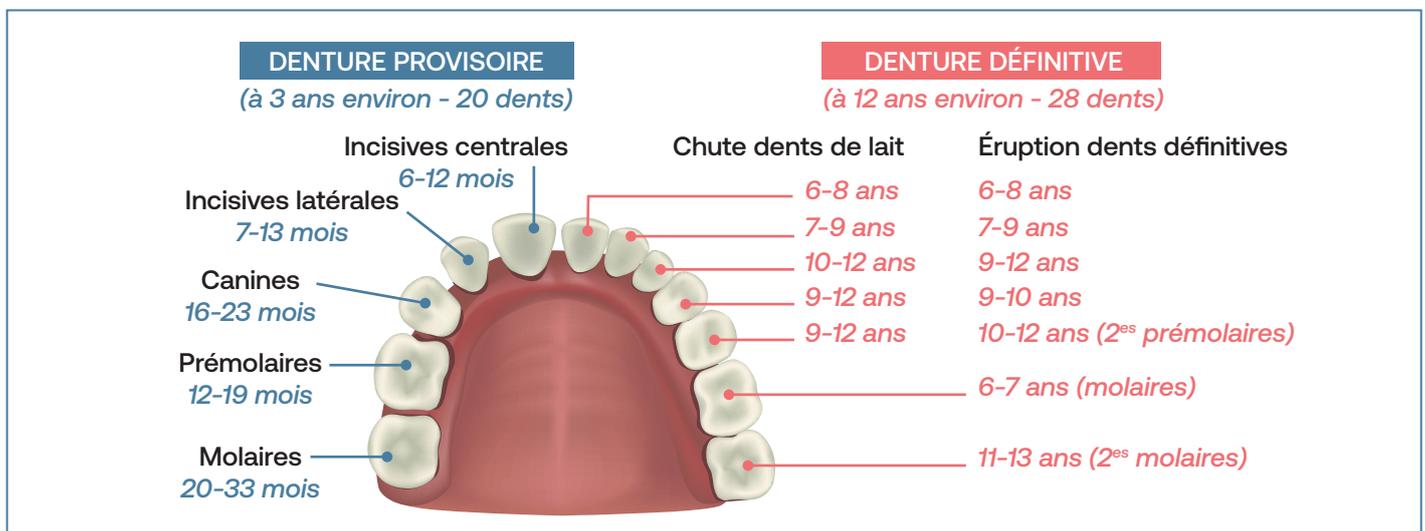


- ▶ En mélangeant les aliments avec la salive, les dents servent à les préparer à la digestion. Elles sont également **nécessaires au langage** : leur présence et leur bonne position dans la bouche permettent de prononcer les mots correctement.
- ▶ Nous avons 4 sortes de dents, chacune ayant une fonction 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.** 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.
- ▶ De 6 à 12 ans, il a une **denture mixte** : les dents de lait, qui tombent, cohabitent avec les dents définitives, qui poussent.
- ▶ À partir de 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 ».



PLAQUE DENTAIRE, CARIES ET BACTÉRIES

- ▶ **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. Les taches et les trous qu'elle occasionne ont également un fort impact sur le sourire.

L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE CHEZ LES ENFANTS

Pour éliminer la plaque dentaire et donc le risque de caries, **le brossage des dents est indispensable**.

- ▶ Il est recommandé d'utiliser **une brosse à dents adaptée à la bouche de l'enfant**, et de **la changer régulièrement (dès que les brins sont abîmés)**. Le brossage électrique est plus efficace que le brossage manuel grâce aux vibrations qui éliminent la plaque dentaire.

Il est aussi conseillé d'utiliser **un dentifrice avec du fluor**, un élément naturel qui favorise la reminéralisation de l'émail.

De 3 à 6 ans, **le dosage** en fluor doit être de 1 000 ppm, et à partir de 6 ans, de 1 450 ppm.

La quantité recommandée est l'équivalent **d'un petit pois**.



[Les bonnes techniques de brossage par Elgydium](#)

- ▶ La méthode de brossage adéquate pour les 6/9 ans est celle du **rouleau**, de la gencive vers la dent, sans oublier aucune face, en faisant toujours le même chemin pour ne rien oublier. Et ce pendant **2 minutes, 2 fois par jour**, le matin après le petit déjeuner et le soir avant le coucher.

À partir de 6 ans, l'enfant peut se brosser les dents tout seul, avec supervision des parents (au moins jusqu'à 8 ans).

C'EST VRAI !

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé des dents et des tissus qui les soutiennent. Plus elle est équilibrée, mieux les dents se portent. Le grignotage est un facteur important de caries, car il maintient des pics d'acidité dans la bouche tout au long de la journée. Les petits déjeuners et snacks très sucrés, les boissons acides et/ou sucrées, les bonbons et les sucres cachés (chips, sauces telles que le ketchup, jus à base de concentré...) sont aussi très cariogènes.

BON à transmettre



© Keopaserth - Adobe Stock

La bonne santé dentaire repose aussi sur la **consultation d'un dentiste au moins une fois par an**. Ces visites permettent de faire un état des lieux des dents (position, coloration, dépistage de carie...), de suivre la chute des dents de lait et l'apparition des dents définitives, de soigner si nécessaire et de donner des conseils de brossage.

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.



FINALITÉ DE LA SÉQUENCE

Concevoir et réaliser **une affiche « Les bons gestes pour des dents en bonne santé ! »**.
Par groupes de 3 à 4 élèves.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Percevoir les dents comme un organe vivant et évolutif, dont il faut prendre soin.
- Comprendre l'importance et les bienfaits de l'hygiène bucco-dentaire.
- Connaître les risques en cas de mauvaise hygiène bucco-dentaire.
- Intégrer quelques règles fondamentales d'hygiène bucco-dentaire.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

- **Questionner le monde :**
 - Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie, notamment les habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).
 - Mesurer et observer la croissance de son corps, à travers la modification de la dentition.
- **Enseignement moral et civique :**
 - Adopter un comportement responsable par rapport à soi et à autrui, notamment à travers le soin du corps.
- **Français :**
 - Exprimer ses idées, éveiller son regard critique, organiser et structurer un propos, enrichir son vocabulaire.
- **Arts plastiques :**
 - Maîtriser des techniques artistiques.

DÉROULEMENT

ÉTAPE 1

Transmission des notions (entre 30 et 45 min)

S'appuyer sur les notions clés proposées dans « Connaître », ainsi que sur l'infographie « Les dents » en Annexe 1.

Ces ressources vont permettre d'aborder de façon concrète :

- L'anatomie de la bouche.
- Le rôle des dents dans l'alimentation et le langage.
- Les 4 catégories de dents et le rôle de chacune.
- La succession de deux dentitions (dents temporaires et définitives).
- Les caries et la façon dont elles se forment.

ÉTAPE 2

Conception de l'affiche (1 h)

Cette étape vise à :

- ▶ **Définir les 3 règles / conseils / bons gestes** pour avoir des dents en bonne santé.

Chaque groupe réfléchit aux 3 points les plus importants de la partie « Transmission des notions ». Après une mise en commun, 3 points sont retenus. Une aide peut être apportée pour la formulation des messages.

Ex. : Je me brosse les dents 2 fois par jour !



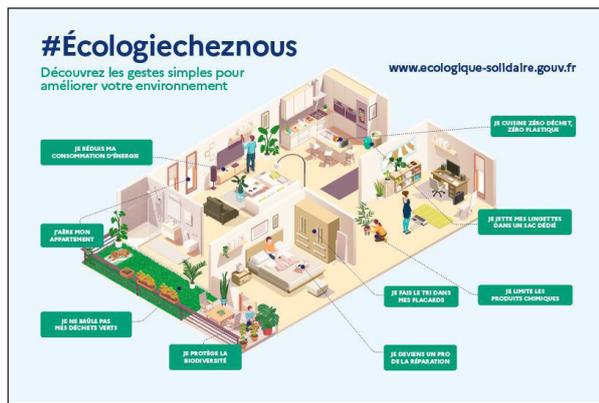
► **Réfléchir à la façon dont les règles pourraient être illustrées.**

Plusieurs possibilités s'offrent aux élèves : chaque règle est illustrée par une image, ou une seule image réunit toutes les règles. Cela peut être une illustration ou un pictogramme...

► **Faire un croquis rapide.**

Il s'agit de déterminer où placer le titre, les textes des règles / bons gestes, les illustrations, et comment les articuler entre eux.

Pour bien comprendre le principe et nourrir leur réflexion, les élèves peuvent s'inspirer d'exemples variés **d'affiches de règles / bons gestes** donnés en Annexe 2, aussi bien sur la formulation des messages et leur illustration que sur la composition.



D'autres exemples peuvent être trouvés pour compléter.

ÉTAPE 3

Réalisation de l'affiche (entre 45 min et 1 h)

Cette étape vise à produire graphiquement l'affiche :

► **Écriture des règles.**

À la main, à l'ordinateur, en majuscules / minuscules, en couleur...

► **Réalisation des illustrations.**

En images découpées dans des magazines, avec des photos, en peinture, avec des feutres, des crayons de couleur...

► **Composition** selon le croquis déterminé en étape 2.



ET AUSSI | Le mythe de la Petite Souris dans le monde



Les 6-8 ans sont directement concernés par la perte de dents de lait et donc par les traditions qui s'y rapportent. Il peut ainsi être intéressant de les aborder en s'appuyant sur ces exemples à travers le monde.



© Frank Boston - Adobe Stock



© Yanadjian - Adobe Stock



© Misskaterina - Adobe Stock

- ▶ **FRANCE** : L'enfant met sa dent tombée sous l'oreiller et la Petite Souris passe la prendre pendant la nuit en laissant une pièce.
- ▶ **GRÈCE** : L'enfant jette sa dent sur le toit de la maison pour lui porter chance et fait le vœu que sa nouvelle soit en bonne santé.
- ▶ **CANADA ET ÉTATS-UNIS** : L'enfant met sa dent sous l'oreiller et la Fée des dents passe la prendre en laissant des pièces.
- ▶ **MEXIQUE ET GUATEMALA** : L'enfant met sa dent dans une boîte sur sa table de nuit et « El raton », la souris magique, vient la chercher et laisse des pièces.
- ▶ **BRÉSIL** : L'enfant jette sa dent dehors et récite cette phrase : « Adorables oiseaux, chers oiseaux, prenez cette dent et apportez-m'en une nouvelle. » Les oiseaux ne prennent que des dents propres, donc l'enfant doit bien se brosser les dents.
- ▶ **OUGANDA** : L'enfant cache sa dent derrière un pot le long d'un chemin que les rats utilisent. Le lendemain, il trouvera de l'argent à la place de sa dent.
- ▶ **AFRIQUE DU SUD** : L'enfant laisse sa dent dans ses pantoufles, au pied de son lit. Une petite souris vient la chercher et y glisse un petit cadeau à la place.
- ▶ **LIBYE** : L'enfant lance sa dent vers le soleil et lui demande de lui apporter une dent nouvelle.
- ▶ **PAKISTAN** : L'enfant enroule sa dent dans du coton et au coucher du soleil, il va la jeter dans la rivière la plus proche. S'il n'y en a pas, il l'enterre.
- ▶ **CHINE, JAPON, CAMBODGE** : Si l'enfant perd une dent maxillaire, il doit la cacher sous le lit vers le bas, et si c'est une dent mandibulaire, la jeter sur le toit vers le haut, pour que les dents repoussent vite et dans le bon axe.





Les dents

Les adultes ont 32 dents. Elles servent à mordre, à couper, à **mastiquer** et à écraser les aliments avant la digestion. Elles permettent aussi de prononcer les mots correctement.

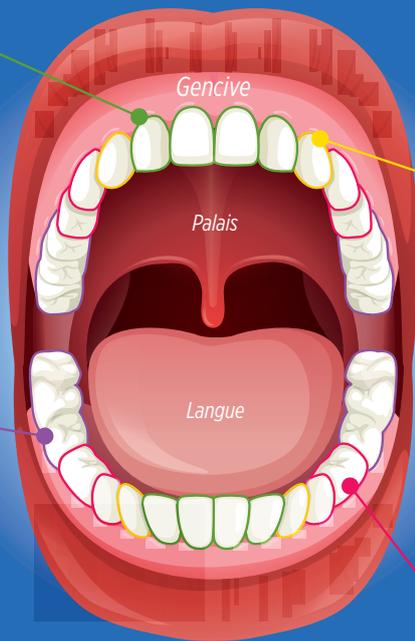
Il y a 4 types de dents.

Les incisives

Il y a 8 incisives dans la bouche. Elles ont la forme d'une pelle et permettent de trancher les aliments.

Les molaires

Il y a 12 molaires. Quand les molaires du haut frottent celles du bas, leur surface large et **bosselée** permet de broyer les aliments.



Les canines

Elles sont 4, pointues et solides. Quand tu manges, elles déchirent les aliments.

Les prémolaires

Il y a 8 prémolaires. Moins puissantes que les molaires, elles permettent aussi de broyer les aliments.



Attention aux caries !

Après chaque repas, de tout petits morceaux d'aliments restent collés sur les dents. Cela produit une couche appelée « plaque dentaire ». Elle attaque les dents et un trou peut parfois se former : c'est une carie. Elle peut faire très mal, alors brosse-toi bien les dents pendant 3 minutes après chaque repas pour l'éviter !



Les dents de lait

Vers l'âge de 6 mois, les premières dents du bébé poussent. Ce sont les dents de lait ou dents **temporaires**. Il y en a 20 en tout. Elles commencent à tomber à partir de l'âge de 6 ans. Elles sont remplacées par les dents **définitives**.



DICO

Mastiquer :

broyer longuement avec les dents.

Temporaire :

qui ne dure qu'un moment.

Définitif :

qui ne changera pas.

Bosselé :

qui a des petites bosses.

© AdobeStock - Designua, Bluerimedia, Partvector, GreenPencil



ANNEXE 2 | Exemples variés d'affiches de règles / bons gestes

COMME LE SUPER-HÉROS, UTILISE TES **SUPER-POUVOIRS** POUR TE PROTÉGER ET PROTÉGER **LES AUTRES**

CORONAVIRUS

- Je me lave les mains au moins 6 fois par jour
- Je tousse et j'éternue dans mon coude
- Je me mouche dans un mouchoir en papier et je jette à la poubelle
- Je reste loin des autres surtout s'ils toussent
- Quand je dois me masquer, je cache bien mon nez, ma bouche et mon menton

⚠ Le masque est déconseillé aux enfants en maternelle sauf exception

Avec le soutien du **CA AQUITAINE**

IL TE DEVOILE TOUTS SES POUVOIRS SUR www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

© Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine
https://www.willie-labernier/mages/ACTUALITES/ARS/campagne_Super_hero_COVID_enfants/Affiche_et_super_pouvoirs_compressed.pdf

GOUVERNEMENT
 Liberté
 Égalité
 Fraternité

PRÉVENTION DES NOYADES ET DÉVELOPPEMENT DE L'AISANCE AQUATIQUE

DROWNING PREVENTION AND BUILDING CONFIDENCE IN THE WATER

Pour se baigner en toute sécurité
 Swimming safely

- Apprenez tous à nager !
 Let's all learn how to swim!
- Baignez-vous toujours avec vos enfants
 Always go swimming with your kids
- Choisissez les zones de baignade surveillées
 Choose lifeguarded swimming areas
- Tenez compte de votre état de forme
 Be aware of your fitness levels and abilities

Tout sur : www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/
 Find out more at:

Santé publique France

© Santé publique France
https://solidarites-sante.gouv.fr/MG/pdf/see/baignerensecurite2020_a3.pdf

Les bons gestes

SEDIF Syndicat des Eaux de la Région Nouvelle-Aquitaine

- Je prends une douche plutôt qu'un bain, cela consomme moins d'eau, c'est bien !
- Je ne laisse pas le robinet goutter, car c'est fou ce que cela peut coûter.
- Quand je me brosse les dents je ne laisse pas couler l'eau, ce n'est pas écol' eau.
- Je récupère l'eau de pluie pour arroser, cela fait des économies.
- Je prends un seau plutôt que le jet d'eau pour laver mon vélo.
- J'attends que la machine à laver soit pleine pour la faire tourner.
- Je conserve l'eau au frigo dans une carafe fermée pour un temps limité (pas + de 3 jours).
- Je ne consomme pas l'eau chaude du robinet, je la fais chauffer.
- Quand je rentre de congés, je fais couler l'eau qui est dans les tuyaux avant de la consommer.

L'eau est précieuse, ne la gaspillons pas !

© Syndicat des eaux d'Île-de-France
<https://www.samiégrenier.fr/m-303-mls-utiles-masques.html>

Bouger, c'est la santé !

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.

- Aller acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture.
- Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.
- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.
- Accompagner les enfants à l'école à pied.
- Faire une balade en famille.

NOTRE CORPS A FAIM DE SANTÉ

© Ministère de la Santé et des Sports, Assurance Maladie, INPES
<http://www.representation.gouv.fr/centredocuments/municipal/7-bouger-c-est-la-sante.html>



ANNEXE 2 | Exemples variés d'affiches de règles / bons gestes - suite...

#Écologiechezvous

Découvrez les gestes simples pour améliorer votre environnement

www.ecologique-solidaire.gouv.fr

- JE RÉDUIS MA CONSOMMATION D'ÉNERGIE
- J'AÈRE MON APPARTEMENT
- JE NE BRÛLE PAS MES DÉCHETS VERTS
- JE PROTÈGE LA BIODIVERSITÉ
- JE CUISINE ZÉRO DÉCHET, ZÉRO PLASTIQUE
- JE JETTE MES LINGETTES DANS UN SAC DÉDIÉ
- JE FAIS LE TRI DANS MES PLACARDS
- JE LIMITE LES PRODUITS CHIMIQUES
- JE DEVIENS UN PRO DE LA RÉPARATION

© Ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, ministère de la Transition énergétique
<https://www.ecologique.gouv.fr/ecologiechezvous-decouvrez-10-gestes-simples-ameliorer-votre-environnement>

LES SUPER HÈROS CONTRE LES MICROBES!

- LAVE-TOI LES MAINS AVEC DU SAVON OU DU GEL
- UTILISE UN MOUCHOIR EN PAPIER POUR TE MOUCHER
- ÉTERNUE OU TOUSSE DANS TON COUDE
- RESTE À UN MÈTRE DES AUTRES ET ÉVITE LES CÂLINS

toulouse métropole

© Toulouse Métropole
<https://www.gagnac-sur-garonne.fr/les-gestes-barrieres-coest-aussi-pour-les-enfants/>





PRÉNOM :

NOM :



FICHE ÉLÈVES

L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE DES ENFANTS DE 6 À 9 ANS

Comprendre & sensibiliser



VOCABULAIRE UTILE

Bactérie : minuscule organisme vivant, ou micro-organisme. Certaines bactéries sont responsables de maladies.

Carie : maladie des dents causée par des bactéries, qui entraîne leur destruction si elle n'est pas soignée.

Dentiste : médecin spécialiste des dents. Son rôle est de veiller à la santé de la bouche et des dents (bucco-dentaire). Il donne des conseils, soigne et prévient les maladies.

Dents définitives : dents qui remplacent progressivement les dents de lait, entre 6 et

12 ans environ. À la fin de la poussée, la mâchoire est composée de 28 dents définitives. Elle sera complétée par 4 molaires dites « de sagesse » qui apparaîtront vers 18 ans.

Dents de lait : dents qui apparaissent pendant les premières années de la vie, entre 6 mois et 2 ans ½ environ. À la fin de la poussée, la mâchoire est composée de 20 dents de lait appelées aussi « dents temporaires ».

Émail : couche dure qui recouvre la dent et la protège.



ACTIVITÉ

CONSIGNE

Réaliser une affiche de prévention pour informer sur les bons gestes pour des dents en bonne santé.

Conception de l'affiche (1 h)

- ▶ Observer les exemples d'affiches de bons gestes présentés.
- ▶ Choisir tous ensemble les 3 gestes qui vous semblent les plus importants à retenir.
- ▶ Réfléchir à la façon dont vous allez les illustrer : un ou plusieurs dessins, type de dessins...
- ▶ Réfléchir à l'organisation de l'affiche et faire un petit dessin rapide pour le montrer : place du titre, place des textes et des illustrations.

Réalisation de l'affiche (entre 45 min et 1 h)

- ▶ Choisir la technique pour faire les illustrations, en fonction des gestes choisis et de vos envies : dessin, papier déchiré, collage, montage, photo, etc.
- ▶ Décider comment vous allez écrire les règles : à la main, à l'ordinateur, en majuscules, en minuscules...
- ▶ Faire l'affiche en l'organisant comme sur votre croquis.

BON À SAVOIR !

Une affiche est un moyen de communication. Elle présente à d'autres personnes un message que l'on veut leur transmettre. Il est donc important qu'elle intéresse, attire le regard et donne envie d'être regardée et lue.





JE RETIENS

- Tes dents sont composées d'une partie visible, **la couronne**, et d'une partie cachée, la racine. **La dentine** occupe la plus grande partie de la dent et sert à amortir les chocs quand tu mâches. Elle est protégée par **l'émail**, la substance la plus dure de tout ton corps. À l'intérieur, **la pulpe** est un tissu mou très sensible qui contient des vaisseaux sanguins et des nerfs. La **gencive** protège **l'os** dans lequel sont enfoncées tes dents.
- Tes dents te servent à **manger**. Grâce à la salive, elles réduisent les aliments en bouillie pour préparer la digestion. Elles sont aussi très utiles pour **parler** ! Leur présence t'aide à prononcer les mots correctement.
- Tu as **4 sortes de dents**, qui ont chacune un rôle.
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.
- Au cours de ta vie, **tes dents sont remplacées une fois**. Les dents de lait poussent, puis tombent petit à petit, et sont remplacées par les dents définitives.
- À chaque fois que tu manges, il reste sur tes dents une couche un peu collante, la plaque dentaire. Elle est composée de bactéries et de minuscules restes d'aliments. Si tu ne fais rien pour l'enlever, des **caries** risquent d'apparaître. Elles abîment les dents et peuvent faire très mal.
- Pour empêcher l'attaque des caries, retiens bien **ces 3 bons gestes** :



1. Se brosser les dents

Le matériel idéal, c'est **une brosse à dents** avec une petite tête et des brins souples, sur laquelle tu déposes **un petit pois de dentifrice adapté à ton âge**. Et n'oublie pas qu'une brosse ébouriffée, c'est une brosse qu'il faut changer !

Pour bien brosser, utilise la **technique du rouleau** : du rose (gencive) vers le blanc (dent), sans oublier aucune face (à l'extérieur et à l'intérieur), en haut puis en bas. Pendant **2 minutes, le matin après le petit déjeuner et le soir avant d'aller au lit**.



2. Avoir une bonne alimentation

Plus elle est équilibrée, mieux tes dents vont se porter. Pour cela, c'est mieux d'éviter le grignotage entre les repas et de ne pas boire ni manger trop sucré.



3. Consulter un dentiste

Rends-lui visite une fois par an, pour qu'il vérifie comment tes dents poussent, pour te donner des conseils de brossage et te soigner si tu en as besoin.

Comme toutes les parties de ton corps, tes dents sont vivantes et fragiles. Alors prends-en bien soin !

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 l'école primaire 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.