

Nous savons que chaque jour vous êtes au contact d'enfants ou d'adultes et que vous avez la possibilité de leur transmettre des informations utiles et essentielles pour leur santé bucco-dentaire.



ATELIER 1

Mieux connaître les dents et adopter les bons gestes d'hygiène

La santé des dents et de la bouche peut avoir des répercussions sur la santé au global et une bonne hygiène bucco-dentaire peut éviter de grands troubles pour l'avenir. Nous avons donc voulu, avec ces modules de formation, vous transmettre les informations essentielles et vous donner les clés afin de conseiller chacun sur ce sujet ou d'orienter en cas de besoin vers un dentiste ou un médecin.

Selon l'OMS, le défaut de soins bucco-dentaires touche près de la moitié de la population mondiale, preuve que de nombreuses personnes n'ont accès ni à la prévention, ni au traitement des affections.

On compte un milliard de cas de plus qu'il y a 30 ans (source OMS, novembre 2022).

Découvrez en 4 ateliers, co-crésés avec le docteur Voisin, dentiste référent Pierre Fabre, les informations principales à transmettre ! (10 minutes à consacrer par étape).

ZOOM SUR

la bouche et la dent

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 canines

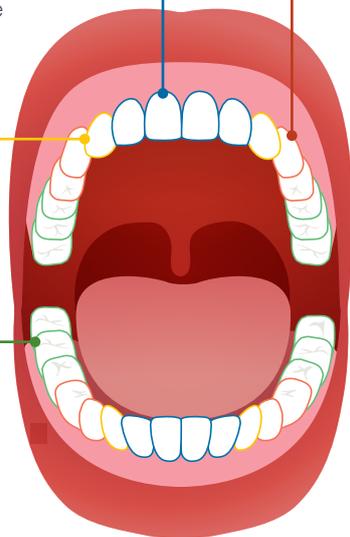
Elles sont 4, pointues et solides. Quand vous mangez, elles déchirent les aliments.

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 prémolaires

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



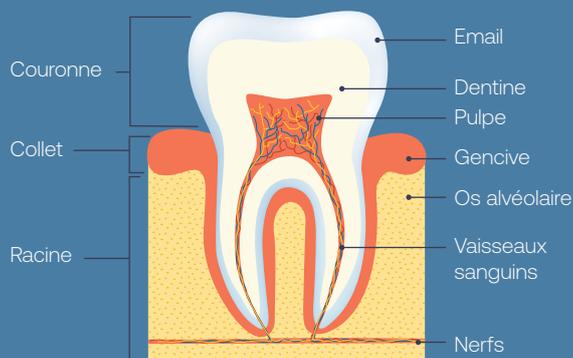
Les dents de lait

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.

Anatomie de la dent



A quoi servent les dents ?



Nous exprimer et communiquer



Nous alimenter



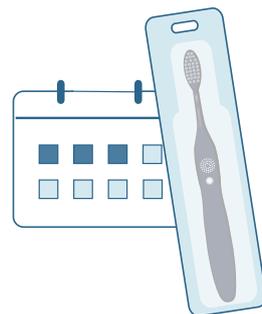
Bien digérer

LES BONS GESTES D'HYGIÈNE



1 Se laver les dents, le matin après le petit déjeuner et le soir avant le coucher pendant 2 minutes

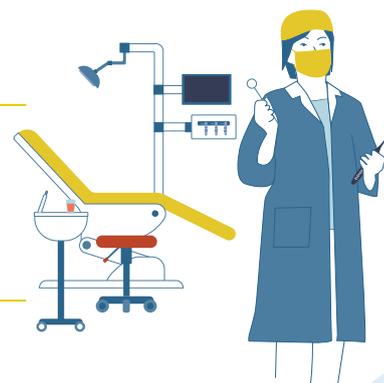
2 Changer de brosse à dents tous les 3 mois.



3 Limiter le sucre, c'est la cause des caries et d'autres infections.



4 Consulter le dentiste une fois par an



5 Limiter le tabac et l'alcool

Fluor et plaque dentaire :



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

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

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).

De bonnes dents, c'est une **bonne santé au globale** :
bonne dent, bonne énergie, bon sommeil, belle vie.

QUIZ

VRAI OU FAUX

ATELIER 1 pour valider vos connaissances



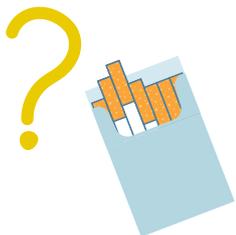
1 Se laver les dents **une fois par jour** suffit.

VRAI FAUX



2 Le **FLUOR** favorise la reminéralisation des dents et protège les dents.

VRAI FAUX



3 Le **tabac** est recommandé pour une bonne dentition.

VRAI FAUX



4 Quand j'ai une brosse à dent, c'est **pour la vie**.

VRAI FAUX

5 Je peux m'exprimer **clairement** même si je n'ai pas toutes mes dents !

VRAI FAUX

Réponse : 1. FAUX (2 fois au moins), 2. VRAI, 3. FAUX, 4. FAUX (il est recommandé de la changer tous les 3 mois), 5. FAUX.