



## L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE DES ENFANTS DE 3 À 6 ANS

Comprendre & sensibiliser



© Елена Якимова - 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

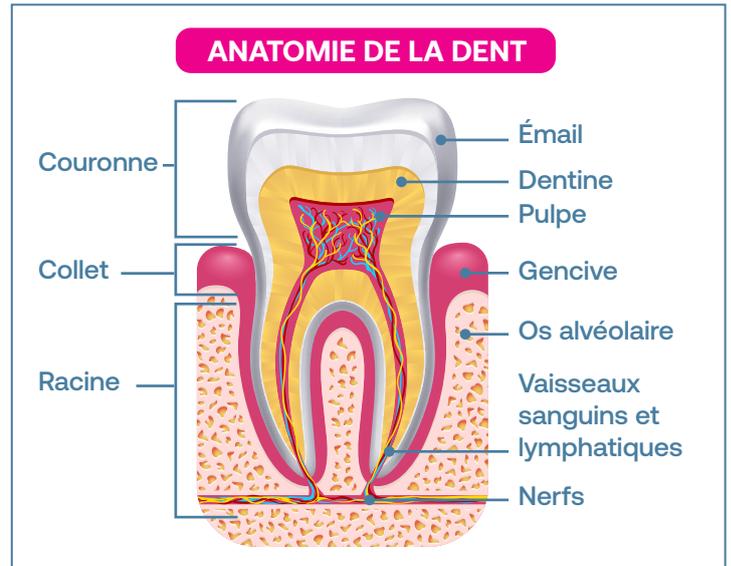
La dent est un organe vivant et fragile. Elle est composée de deux parties : **la couronne**, partie visible de la dent, et **la racine**, qui ancre la dent dans l'os de la mâchoire.

**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.

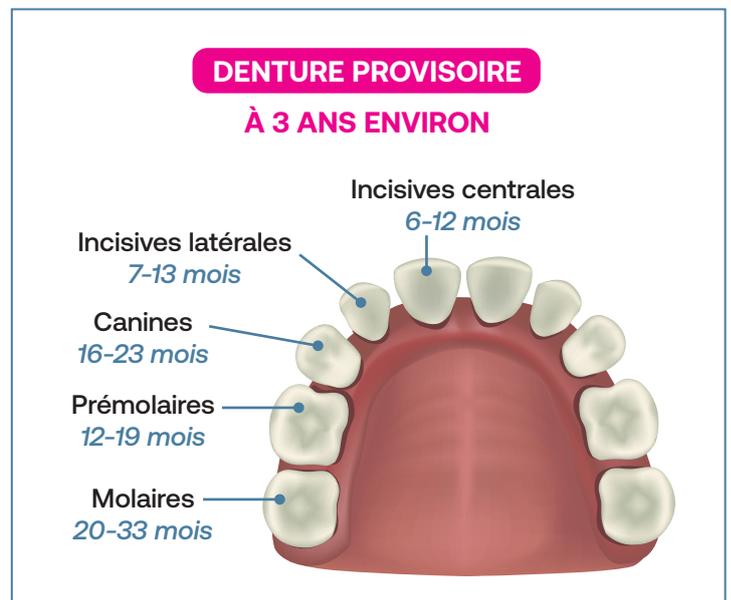


© Micro One - Adobe Stock

## 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 ».



© Bilderzweig - Adobe Stock

## 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**, avec une petite tête et des brins souples, et de **la changer tous les 3 mois**. Le brossage électrique est plus efficace que le brossage manuel.

Il est aussi conseillé d'utiliser **un dentifrice avec du fluor**, un élément naturel qui favorise la reminéralisation de l'émail. Dès 3 ans, on peut opter pour un dentifrice à 1 000 ppm en utilisant l'équivalent d'un petit pois sur la brosse. Le dentifrice est comestible mais ce n'est pas un aliment, il est conseillé de le recracher.



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

- ▶ La méthode de brossage adéquate pour les 3/6 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. Et ce **pendant 2 minutes, 2 fois par jour**, le matin après le petit déjeuner et le soir avant le coucher.

À partir de 3 ans, l'enfant commence à devenir autonome. Il peut donc apprendre à se laver les dents tout seul, **sous contrôle des parents**, et ce d'autant mieux s'il peut regarder ses parents le faire. Les parents peuvent aider pour le brossage des zones difficiles d'accès, comme les molaires.

### BON À SAVOIR !

*Pour encourager les enfants à partir de 3 ans à respecter les 2 minutes de brossage recommandées, il existe des dentifrices « éducatifs ». Le dentifrice peut changer de couleur progressivement au cours du brossage. Une fois la couleur maximale atteinte, il est temps de rincer !*

### BON à transmettre



© Drobot Dean - 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 éventuellement le début d'apparition des dents définitives pour les plus âgés, de soigner si nécessaire et de donner des conseils de brossage.*

*Les parents peuvent contribuer à la prévention des caries **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.*

### 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.



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à mieux connaître son corps.
- Comprendre ce qui permet de maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire.
- Intégrer le brossage des dents et le transformer en routine d'hygiène.

### COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

- Explorer le monde du vivant, des objets et de la matière :
  - Situer et nommer les différentes parties du corps humain, sur soi ou sur une représentation.
  - Connaître et mettre en œuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine.
- Mobiliser le langage :
  - S'exprimer dans un langage syntaxiquement correct et précis, notamment via la pratique de description pour exercer les élèves à l'observation attentive et à l'ajustement du vocabulaire.

### DÉROULEMENT

**Les activités proposées peuvent être réalisées indépendamment les unes des autres ou réunies dans une séquence complète.**

#### ACTIVITÉ 1 / 45 minutes

##### Une bouche pleine de dents

**Ressource :** L'imagerie de la bouche (voir Annexe 1).

- Une planche avec 8 cartes représentant les 8 éléments ci-dessous légendés.  
*Bouche / Lèvres / Langue / Dents / Gencive / Incisive / Canine / Prémolaire et molaire*
- Les élèves observent leur bouche ouverte avec un miroir ou observent celle de leurs camarades. Faire constater la différence de formes de dents (pointues, droites, larges, plates...). Faire éventuellement constater des différences quantitatives : chez les plus jeunes, des dents de lait n'auront peut-être pas fini de pousser et chez les plus âgés certaines seront peut-être déjà tombées.
- Ils nomment les parties connues de la bouche. Au fur et à mesure, poser les cartes de l'imagerie correspondantes. Pour les cartes non citées, demander aux élèves de montrer dans leur bouche la partie représentée.
- Repasser toutes les cartes une à une pour vérifier que le vocabulaire a été enregistré.
- En s'appuyant sur le contenu proposé dans les notions clés, conclure sur le rôle général des dents (alimentation, langage, sourire) et le rôle particulier des 3 sortes de dents.

#### ACTIVITÉ 2 / 30 minutes

##### Les bons outils pour se laver les dents

**Ressource :** L'imagerie des outils (voir Annexe 2).

- Une planche avec 4 photos :
  - une enfant qui tient une brosse à dents et un tube de dentifrice,
  - un zoom sur une tête de brosse à dents neuve,
  - un zoom sur une tête de brosse à dents usagée,
  - un tube de dentifrice mentionnant l'âge (3-6 ans).
- Montrer l'enfant qui tient la brosse à dents et le dentifrice. Demander aux élèves si certains savent ce que l'enfant tient dans les mains et ce qu'elle va en faire. Interpeller sur le fait que les deux mots contiennent tous les deux le mot « dent ».
- Demander aux enfants s'ils se sont déjà servis de ces outils et combien de fois, pour faire émerger la notion de fréquence (tous les jours, de temps en temps, 1 ou 2 fois par jour, à quel moment...).
- Montrer la brosse à dents neuve et la brosse à dents usagée et faire constater les différences au niveau des poils (orientation, organisation, changement éventuel de couleur...).

- Montrer le tube de dentifrice et faire constater que l'âge est indiqué.
- En s'appuyant sur le contenu proposé dans les notions clés, conclure sur le rôle de la brosse à dents et du dentifrice, la fréquence et les moments recommandés de brossage, l'importance d'utiliser un dentifrice adapté à l'âge et la nécessité de changer régulièrement sa brosse.

### ACTIVITÉ 3 / 45 minutes

#### La bonne technique pour se brosser les dents

**Ressource :** La petite histoire du brossage (voir Annexes 3 et 4).

- *La petite histoire du brossage :*
  - une planche avec 4 illustrations correspondant aux 4 étapes qui séquent l'acte de brossage,
  - une planche avec la gestuelle du brossage.
- Mélanger les 4 images de l'Annexe 3 et demander aux élèves de les remettre dans l'ordre.
- Demander si certains savent comment se brosser les dents et s'ils peuvent montrer leurs gestes.
- Interroger sur ce que les enfants comprennent de la technique de brossage sur les images.
- Montrer soi-même la gestuelle et les principes de brossage :
  - Du rose (gencive) vers le blanc (dent) avec des petits mouvements en ronds (voir Annexe 4 - image 1).
  - En brossant partout : devant, sur les côtés, à l'intérieur, au fond, sur le dessus (voir Annexe 4 - image 2).
  - En commençant par les dents du haut puis en faisant celles du bas (voir Annexe 4 - image 3).
- En s'appuyant sur le contenu proposé dans les notions clés, conclure sur le rôle du brossage pour enlever les résidus de nourriture, qui peuvent abîmer les dents s'ils s'accumulent. Rappeler aussi qu'il faut se laver les dents pendant 2 minutes 2 fois par jour.

### ACTIVITÉ 4 / 30 minutes

#### La mise en pratique

Matériel :

- Une brosse à dents par enfant. Ceux qui en ont une chez eux peuvent apporter la leur. C'est l'occasion de communiquer auprès des parents sur la démarche.
- Un gobelet réutilisable / verre par enfant.
- Un point d'eau (ex. : les lavabos des sanitaires) ou des cruches d'eau et des bassines (pour cracher).
- Un tube de dentifrice adapté aux 3-6 ans.
- Éventuellement un sablier ou un chronomètre.

**Ressources :** Le calendrier et le diplôme du super brosser de dents (voir Annexe 5).

- Une planche avec 2 calendriers.
- Une planche avec 2 diplômes dans cet esprit.
- Proposer aux enfants de se brosser les dents tous les jours pendant 1 semaine après la cantine.
- Le 1<sup>er</sup> jour, après le brossage, distribuer une page calendrier à chacun. Chaque jour, l'enfant fait un petit dessin dans la case du jour pour indiquer qu'il a bien fait acte de brossage de dents.
- À la fin de la semaine, il reçoit un diplôme de super brosser de dents.

### FAIRE DES JEUX À LA MAISON

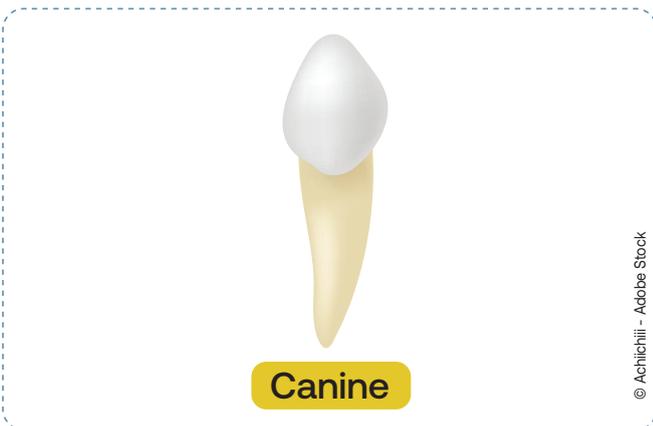
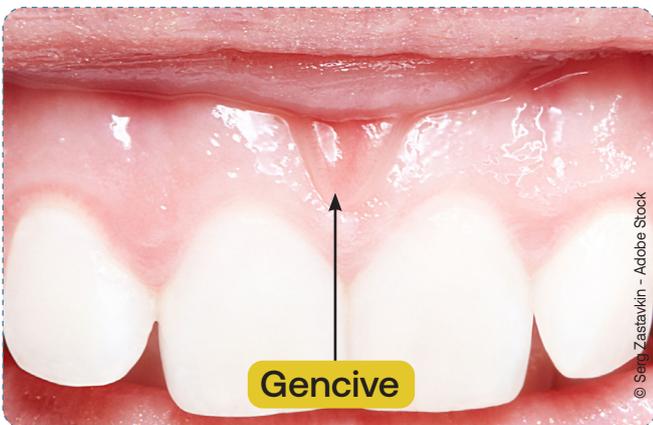
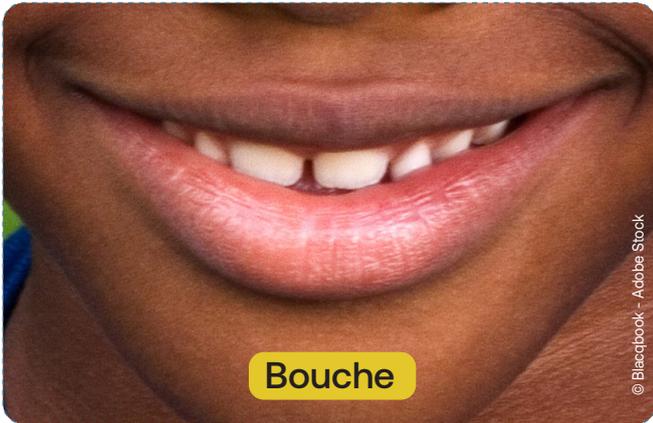
De nombreux jeux à faire à la maison en famille sont à retrouver sur le site Smile For Future ou via ce QR code à flasher :



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 maternelle 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.



## ANNEXE 1 | Une bouche pleine de dents - L'imagerie de la bouche





## ANNEXE 2 | Les bons outils pour se laver les dents - L'imagier des outils



© Tirocean - Adobe Stock



© Aleksandr Volkov - Adobe Stock





### ANNEXE 3 | La bonne technique pour se brosser les dents - La petite histoire du brossage





## ANNEXE 4 | La bonne technique pour se brosser les dents - La gestuelle du brossage

1



© Illustration : Marie Margo



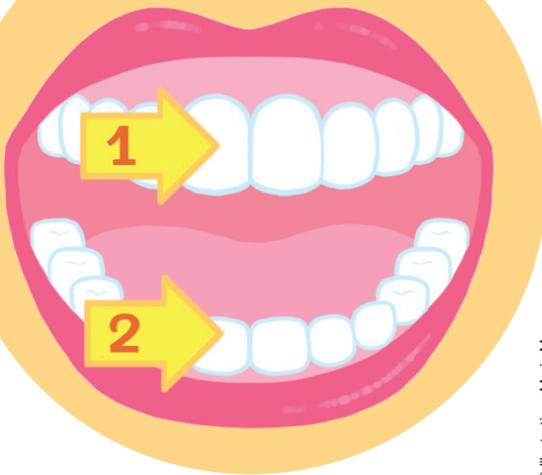
2



© Illustration : Marie Margo



3



© Illustration : Marie Margo





## ANNEXE 5 | Le calendrier du super brossueur de dents



### MON CALENDRIER DE BROSSAGE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE



### MON CALENDRIER DE BROSSAGE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE





## ANNEXE 5 | Le diplôme du super brossueur de dents



Diplôme du  
**SUPER BROSSEUR DE DENTS**



décerné à :

.....



Diplôme du  
**SUPER BROSSEUR DE DENTS**



décerné à :

.....