

Objectif : Apprendre comment bien utiliser la soie dentaire et comprendre qu'il ne suffit pas de se brosser les dents pour enlever toute la plaque des surfaces de chaque dent.

Expliquer la différence entre les collations bonnes pour les dents et celles qui sont mauvaises.

Parler des 5 groupes alimentaires pour des dents en santé :

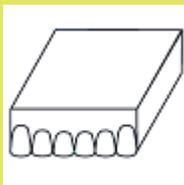
1) fruits; 2) légumes; 3) pain, céréales et autres aliments à grains entiers; 4) lait, fromage et yogourt; 5) viande, poisson, volaille et autres protéines, comme les haricots secs, les noix et les œufs.

Matériel:

- Modèle de la bouche créé avec une boîte à chaussures
- 18 pouces de soie dentaire
- Ciseaux
- Gant en caoutchouc
- Mélange de mélasse et de sirop de maïs
- Couteau en plastique
- Brosse à dents
- Pâte dentifrice
- Feuille à imprimer : Comment utiliser la soie dentaire

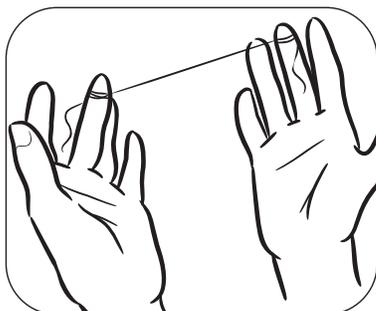
Enseignement :

- 1) Demander aux élèves de lever la main s'ils brossent leurs dents au moins 2 fois par jour.
- 2) Demander aux élèves de lever la main s'ils utilisent la soie dentaire au moins 1 fois par jour.
- 3) Dire à la classe que les deux sont importants et qu'ils vont apprendre pourquoi et comment utiliser la soie dentaire.
- 4) Prendre la soie dentaire et l'enrouler autour des 2 majeurs de vos mains comme si vous alliez utiliser la soie dentaire.
- 5) Montrer la bonne technique sur le modèle de la bouche créé avec la boîte à chaussures.
- 6) Pour leur devoir, demander aux élèves de se pratiquer à utiliser la soie dentaire à la maison et de dessiner une étoile sur leur calendrier de brossage des dents chaque fois qu'ils utilisent la soie dentaire.

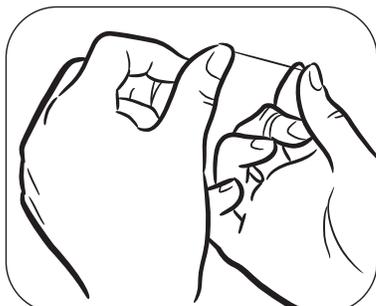


Comment faire un modèle de la bouche : Enlever le couvercle d'une boîte à chaussures et découper les côtés de manière à produire la forme des dents.

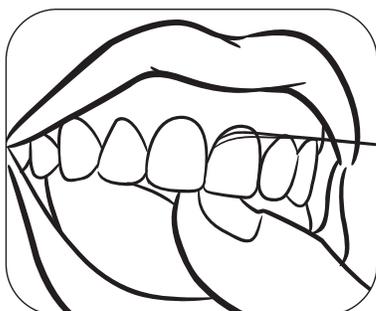
Comment utiliser la soie dentaire



- Coupez environ 18 pouces de soie dentaire et enrroulez la autour du majeur de chaque main en laissant 2 pouces de libre entre les 2 doigts.



- Tenez la soie dentaire serrée entre le pouce et l'index avant de l'insérer doucement entre les dents.



- Glissez la soie entre les dents en formant un demi-cercle, comme un «C», à la base de la dent.



- Descendez doucement le fil sur le rebord de la gencive. Nettoyez la dent à partir de sa base vers le haut en gardant le fil serré contre la dent. Ne pas donner de coup sec ou casser la soie dentaire.



- Utilisez la soie dentaire sur toutes vos dents. N'oubliez pas de passer la soie dentaire derrière les dents dans le fond de la bouche.