

Objectif : Montrer comment bien prendre soin de ses dents et quels sont les effets si on ne le fait pas.

Habitudes qui détériorent les dents :

- 1) **Collations fréquentes d'aliments sucrés ou riches en amidon**
- 2) **Garder des aliments longtemps dans la bouche (comme les bonbons)**
- 3) **Manger des aliments ou boire des boissons avec beaucoup de sucre (glucose, fructose, sirop de maïs)**

Matériel (pour chaque groupe de 2 enfants)

- Oeuf cuit dur
- Brosse à dents
- Tasse de boisson gazeuse brune
- Tasse d'une autre sorte de boisson gazeuse brune
- Tube de pâte dentifrice (petit format)
- Crayons
- Feuille à imprimer : Observation de la détérioration
- Feuille à imprimer : Comment brosser ses dents
- Feuille à imprimer : Calendrier du brossage des dents

1^{re} journée de l'activité

Enseignement

- 1) Parler des choses qui sont bonnes et de celles qui sont mauvaises pour les dents.
- 2) Diviser les élèves en groupes de deux.
- 3) Donner un œuf cuit dur à chaque groupe.
- 4) Expliquer aux élèves que l'œuf représente leurs dents. Dire que la boisson gazeuse fait la même chose à leurs dents qu'elle le fait à la coque de l'œuf.
- 5) Distribuer les œufs aux groupes.
- 6) Fournir une tasse de boisson gazeuse à chaque groupe.
- 7) Dire à chaque groupe de mettre leur œuf (dents) dans la tasse de boisson gazeuse.
- 8) Demander de deviner ce qui va arriver à l'œuf après une nuit.
- 9) Demander à chaque élève d'écrire ce qu'il devine sur sa feuille imprimée.
- 10) Utiliser des morceaux de ruban collant en papier beige pour écrire le nom des deux partenaires (en marqueur permanent) de chaque groupe et les coller sur les tasses.

Objectif : Montrer comment bien prendre soin de ses dents et quels sont les effets si on ne le fait pas.

2e journée de l'activité

Enseignement

- 1) Dire aux élèves de sortir leur feuille d'observation de la détérioration et d'examiner ce qu'ils avaient deviné le jour précédent.
- 2) Diviser les élèves dans les mêmes groupes de deux que ceux de la journée d'avant.
- 3) Demander à chaque élève de regarder leur œuf et d'écrire les changements observés sur leur feuille imprimée (ils peuvent en discuter avec leur partenaire).
- 4) Lire le guide Comment brosser ses dents.
- 5) Distribuer les œufs aux groupes appropriés selon l'étiquette collée sur la tasse.
- 6) Donner à tous les groupes une brosse à dent et de la pâte dentifrice. Dire aux groupes de mettre de la pâte dentifrice (environ la taille d'un pois) sur la brosse à dents. Puis, leur demander de brosser l'œuf (leurs dents) doucement.
- 7) Demander aux élèves d'écrire leurs observations sur la feuille imprimée (séparément).
- 8) Rappeler aux élèves de dessiner un visage souriant sur leur calendrier de brossage des dents chaque fois qu'ils se brossent les dents.



OBSERVATION DE LA DÉTÉRIORATION

Jour 1

Je devine :

Qu'est-ce qui va arriver si vous laissez l'œuf dans la boisson gazeuse durant toute une nuit?

Jour 2

Qu'est-ce qui est arrivé à l'œuf après une nuit?

Pourquoi?

Qu'est-ce qui est arrivé quand vous avez brossé l'œuf avec de la pâte dentifrice?

Pourquoi?

Comment brosser ses dents



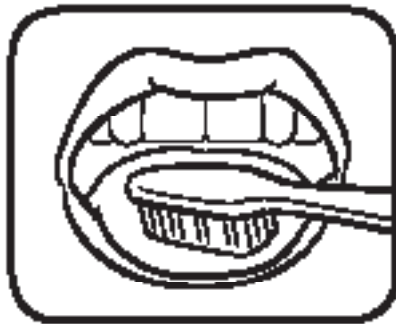
- Placez la brosse à dents à un angle de 45 degrés par rapport à la gencive.



- Frottez doucement les dents et la gencive en allant et venant de gauche à droite.



- Brossez la surface externe des dents, puis la surface interne des dents et le dessus de chaque dent.



- Pour nettoyer la surface interne des dents d'en avant, placez la brosse verticalement et frottez du bas vers le haut ou du haut vers le bas.

- Brossez votre langue à partir de l'intérieur vers l'extérieur pour enlever les bactéries et garder votre haleine fraîche.



CALENDRIER DU BROSSAGE DES DENTS



Pour chaque jour :

- 1) Dessine ou colle un visage souriant sur chaque jour que tu brosse tes dents.
- 2) Dessine ou colle une étoile sur chaque jour que tu utilise le fil de soie dentaire.
- 3) Écris la date dans le carré.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Ne pas oublier : 1) Brosse tes dents au moins 2 fois par jour. 2) Met environ un pois de pâte dentifrice. 3) Brosse tes dents pendant 2 bonnes minutes (chante dans ta tête la chanson pour se brosser les dents). 4) Passe le fil de soie dentaire 1 fois par jour. 5) Remplace ta brosse à dents (poils doux) environ tous les 3 mois. 6) Fais une visite au dentiste 2 fois par année.

AVIS AUX PARENTS : Aider votre enfant à se brosser les dents jusqu'à l'âge de 6 ans et le superviser jusqu'à l'âge de 8 ans pour vous assurer qu'il n'avale pas de pâte dentifrice.