I. Objectifs:

Voici un aperçu des objectifs pour la partie du programme d'études sur la santé du ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick à l'intention des élèves de la maternelle à la 2e année qui vise la santé buccodentaire (« Programme d'études: Formation personnelle et sociale M-2e année »).

Développement personnel et social : *Construire son identité, s'approprier des habitudes de vie saines et actives et s'ouvrir à la diversité, en tenant compte des valeurs, des droits et des responsabilités individuelles et collectives.*

Reconnaître l'importance de développer des habitudes de vie saines et actives.

Santé : *Faire des choix responsables et informés portant sur sa santé globale.*

3.6.1) Reconnaître les habitudes d'hygiène physique déjà acquises et celles à développer

3.6.2) Classifier des aliments faisant partie d'un régime alimentaire équilibré selon les normes du guide alimentaire canadien

Consommation : *Évaluer le rôle de consommateur et les conséquences sur sa qualité de vie personnelle et celle des autres*

4.9.2) Identifier divers types de facteurs qui influencent les choix de consommation

MODULE 1 : ACCORDER UNE GRANDE VALEUR À NOS DENTS

I. Préparation pour l'enseignement du module

- Passer en revue le matériel à enseigner et le glossaire sur la santé buccodentaire pour vous familiariser avec les concepts et les termes. On a conçu l'unité pour l'enseigner en entier ou en partie selon le temps disponible en classe. Certaines activités peuvent nécessiter plus de temps ou de ressources que d'autres activités.
- Voir des ressources additionnelles dans la liste des livres recommandés.
- Imprimer la lettre aux parents et obtenir leur signature avant le début de la partie du programme d'études sur la santé buccodentaire.
- Imprimer les documents à envoyer à la maison comme le calendrier sur les soins des dents et la chanson sur la brosse à dents.
- Ramasser les calendriers sur les soins des dents à la fin de l'unité.
- Communiquer avec la Société dentaire du Nouveau-Brunswick pour organiser une visite en classe d'un dentiste ou d'un autre membre de l'équipe de soins dentaires. Il importe de s'y prendre au moins 2 semaines à l'avance pour organiser la visite en classe.

Société dentaire du Nouveau-Brunswick
520, rue King /Bureau 820
Fredericton N.-B. E3B 4Z9
Téléphone : 506-452-8575
Courriel : nbds@nb.aibn.com
Site Web : www.nbdental.com

Conseil utile : Vous trouverez des liens à du matériel dans la liste de « Documents à imprimer et ressources » fournie à la fin de ce document.

Question et réponses

Q. Pourquoi nos dents sont-elles importantes?

R. Demander aux élèves pourquoi il faut accorder une grande valeur à nos dents. Demander aux élèves quelles sont les choses qui représentent des trésors pour eux et pourquoi. Demander aux élèves si leurs dents ont une grande utilité pour eux.

Q. À quoi servent nos dents?

R. Discuter de l'importance des dents pour parler, manger et sourire.

MODULE 2 : CAVITÉS ET AUTRES CHANGEMENTS À NOS DENTS

Questions et réponses

Q. Est-ce que mes dents ressembleront toujours à celles sur mon dessin?

R. Typiquement, les enfants ont 20 dents, mais vont « perdre » ces dents, car elles seront remplacées par 32 dents d'adulte qui dureront toute leur vie s'ils en prennent bien soin. Les premières dents, appelées parfois les « dents de bébé », forment la dentition primaire. Les deuxièmes dents, appelées parfois les « dents d'adulte », forment la dentition permanente. Voir le dessin de la dent.

Q. Quels sont les changements à mes dents que je peux aider à empêcher?

R. Les cavités (caries) sont les problèmes dentaires les plus communs chez les enfants. Les cavités résultent d'une infection bactérienne. L'infection bactérienne est causée par un type de « germes » qu'on appelle les bactéries. Quand des bactéries apparaissent sur les dents, elles forment la plaque. Voici les 4 « ingrédients » requis pour développer une cavité : 1) plaque 2) sucre 3) dent 4) temps.

Conseil utile : Les termes utilisés pour expliquer la santé buccodentaire aux élèves sont en caractères gras (voir le glossaire sur la santé buccodentaire).

Q. Quelles sont les étapes pour que la détérioration des dents se produise?

R. 1) Le sucre se joint à la plaque pour former un acide.

2) L'acide endommage l'émail de la dent.

3) L'acide peut s'attaquer ensuite à la dentine qui se trouve sous l'émail de la dent.

4) S'il se rend jusqu'à la pulpe, un abcès peut se former sur la racine de la dent.

Q. Qu'est-ce qui arrive si on laisse la plaque sur les dents?

R. La plaque laissée sur les dents peut causer une gingivite (maladie des gencives). La plaque se forme sur les gencives et sous les gencives. Les bactéries dans la plaque brisent les cellules des gencives et le sang se ramasse davantage à cet endroit.

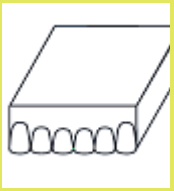
Préparation pour l'enseignement du module

- ❖ Rassembler tout le matériel nécessaire pour les activités
- ❖ Lire un livre sur les soins des dents ou un autre livre de la Liste des lectures et livres recommandés.

MODULE 3 : PRENDRE SOIN DES DENTS POUR LES GARDER DURES

Préparation pour l'enseignement du module

- ❖ Rassembler tout le matériel nécessaire pour les activités
- ❖ Créer un modèle de la bouche en utilisant une boîte à chaussures
- ❖ Organiser, si possible, une visite en classe d'un dentiste ou hygiéniste 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.

Questions et réponses :

Q. Qu'est-ce que l'hygiène dentaire?

R. L'hygiène dentaire est un type d'hygiène personnelle. L'hygiène personnelle consiste en des activités faites sur une base régulière pour prendre soin de votre santé et prévenir les maladies. L'hygiène dentaire signifie prendre soin de vos dents de la manière recommandée par les dentistes et les personnes qui étudient les dents. Il faut donc se brosser les dents deux fois par jour en utilisant une brosse en bon état et passer la soie dentaire (18 pouces de soie) une fois par jour. On doit aussi aller voir le dentiste au moins une fois par année pour le nettoyage à fond que la brosse à dents et la soie dentaire ne peuvent pas faire. Le dentiste vérifiera alors si vous avez des caries ou d'autres problèmes de santé buccodentaire.

Q. Comment faire pour garder mes dents saines?

R. Vous pouvez garder vos dents dures et fortes en ayant une bonne hygiène dentaire et en mangeant des aliments nutritifs pleins de vitamines et de minéraux qui sont bons pour vos dents, pour votre bouche et pour tout votre corps. Il importe aussi de ne pas nuire à vos dents en mangeant des aliments vides (malbouffe), en buvant des boissons sucrées et en consommant des produits du tabac comme fumer des cigarettes. Les produits du tabac peuvent causer des maladies des gencives, la perte de dents et le cancer. Manger des aliments vides, boire des boissons sucrées et consommer des produits du tabac sont des activités qui nuisent non pas seulement à vos dents et à votre bouche, mais à tout votre corps.

Q. Quels genres d'aliments contribuent à la santé buccodentaire et à un corps sain?

R. Vous avez besoin de consommer chaque jour des aliments des 5 groupes suivants

- Fruits
- Légumes
- Pain, céréales et autres aliments à grains entiers
- Lait, fromage et yogourt (sources de calcium pour renforcer les dents)
- Viande, volaille, poisson et substituts comme les haricots secs, les pois secs, les œufs et les noix