



La version numérique de ce guide d'activités est disponible en français, allemand, espagnol, italien, polonais, suédois et hollandais. Visitez la page du produit sur www.tickit.co.uk

Guide d'activités

Ludiques pour aider les enfants à identifier et à apprendre de quoi sont faites les dents, comment elles sont utilisées et comment pratiquer une bonne hygiène dentaire.



Introduction

Importance de l'apprentissage pédagogique des dents :

Les enfants apprendront les différentes parties du corps associées au système digestif, y compris les dents et la fonction de chaque groupe de dents. Ils prendront connaissance avec les différents groupes de dents et apprendront les bonnes pratiques d'hygiène. Ils prendront conscience de ce qui endommage les dents et comment en prendre soin. De bonnes notions scientifiques soutiendront la discussion et l'observation avec un peu de dessin et d'écriture.

Ce guide contient les informations suivantes :

- ① De quoi est faite une dent ?
- ② Identification des dents humaines à l'aide du Modèle géant de démonstration dentaire
- ③ Différents groupes de dents - quelles sont leurs fonctions ?
- ④ Bonne hygiène alimentaire - comprendre les aliments qui peuvent abîmer les dents
- ⑤ Comment se brosser les dents correctement

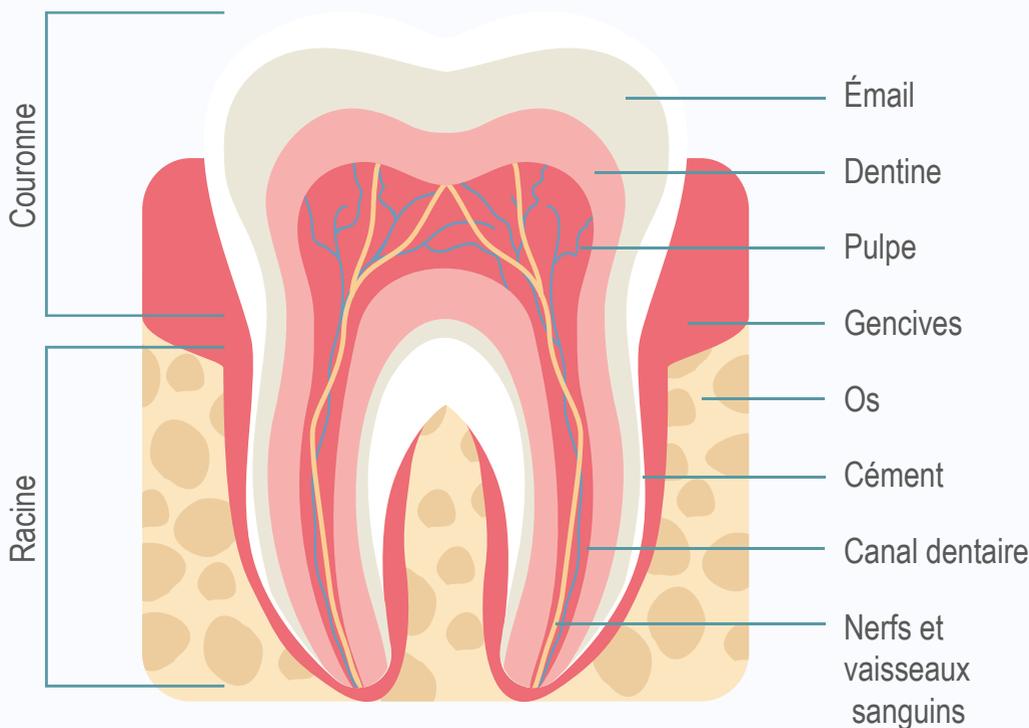


① De quoi est faite une dent ?

Les dents ont un revêtement extérieur en **émail** qui est la substance la plus dure que l'on trouve dans le corps humain. Sous cette couche d'émail se trouve **la dentine** qui est constituée de cellules vivantes. En dessous se trouve **la pulpe** qui est plus molle et où se trouvent les vaisseaux sanguins et les nerfs. La dent possède **une couronne** visible qui se trouve au-dessus de **la gencive**, en dessous se trouve le collet de la dent, puis la racine qui se prolonge dans la **mâchoire** et maintient la dent fermement en place. Entre la dent et la mâchoire se trouve une couche appelée le **cément**.

Normalement, les enfants naissent sans aucune dent. Les premières dents apparaissent vers l'âge de 6 mois, bien qu'elles puissent apparaître dès 3 mois ou aussi tard que 14 mois.

Alors qu'un adulte possède un ensemble complet de 32 dents (y compris les dents de sagesse), un enfant n'aura que 20 dents. On appelle ces premières dents les dents de lait et elles sont généralement complètement formées à l'âge de 3 ans. On les surnomme « dents de lait » car elles ont tendance à être plus blanches que les dents d'un adulte. Les dents de lait commencent à tomber entre l'âge de 4 et 7 ans et normalement dans le même ordre qu'elles sont apparues - de sorte que les deux incisives médianes du bas sont généralement les premières à tomber.



② Dents humaines - identification

Vers l'âge de 13 ans, un enfant possède normalement un ensemble de 28 dents.

Elles comprennent :

8 x **incisives** : dents plates tranchantes au milieu des mâchoires inférieure et supérieure

4 x **canines** : dents pointues disposées de chaque côté des incisives

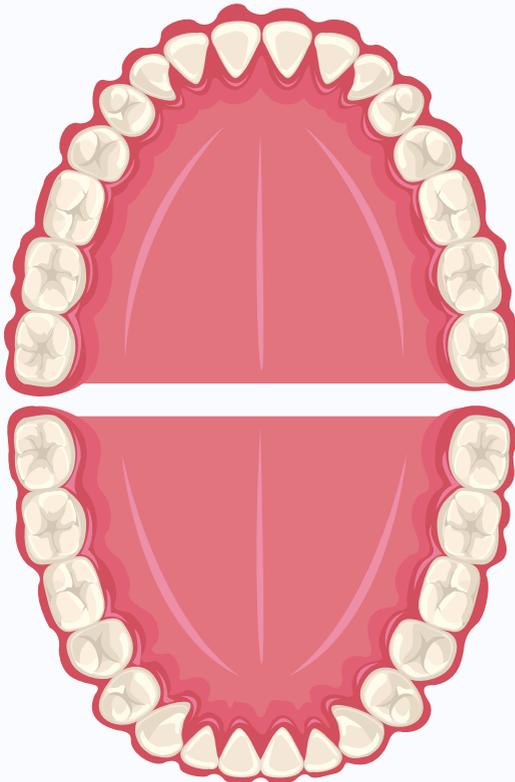
8 x **prémolaires** : petites dents plus plates entre les canines et les molaires

8 x **molaires** : grandes dents plates à l'arrière de la bouche

Les dents de **sagesse** ou troisièmes molaires apparaissent vers 18 ans. Un adulte a généralement 4 dents de sagesse, donc 32 dents au total.

1ère activité : Étudions le modèle géant de démonstration dentaire et essayons d'identifier les différents groupes de dents. Cherchons les incisives, les canines, les prémolaires et les molaires. Peut-on décrire chaque groupe de dent afin de pouvoir les différencier ?

2è activité : Peut-on nommer chaque groupe de dent et montrer où elles apparaissent sur le dessin ci-après ?



Dents du haut

Dents du bas

③ Différents groupes de dents - quelles sont leurs fonctions ?

Demandez aux enfants de penser aux animaux qu'ils connaissent, tels que les animaux domestiques, les animaux de la ferme, les animaux du jardin, les petites bêtes, etc., et de les classer dans différentes catégories.

L'action de grouper les animaux en fonction de ce qu'ils mangent est une manière de les classer en ordre : Il existe 4 ordres principaux :

Les **herbivores** mangent uniquement les plantes, par ex. les souris, les lapins, les vaches, les biches.

Les **carnivores** mangent uniquement la viande, par exemple les chats, les hyènes, les ours polaires, les dauphins.

Les **omnivores** mangent de tout, par exemple les blaireaux, les singes, les cochons, l'être humain.

Les **détritivores** mangent des matières végétales et animales en décomposition, par ex. les vers, les cloportes, les asticots, les limaces.

En approfondissant la discussion, on peut envisager quelles sortes de dents les différents animaux peuvent avoir. Le tigre (carnivore) possède des canines déchirantes pour déchirer la viande ; l'éléphant (herbivore) n'a que d'énormes prémolaires et molaires plates pour broyer les plantes et les arbres en pulpe ; l'être humain (omnivore) possède à la fois des canines et des molaires, ainsi que des incisives pointues pour couper.

3è activité : Recherche d'images de différentes espèces animales et savoir reconnaître quels sont les animaux carnivores, herbivores, omnivores et détritivores.



④ Alimentation saine - comprendre quels types d'aliments peuvent endommager les dents

Les aliments qui pénètrent dans le système digestif arrivent dans la bouche et le processus digestif commence lorsque nous mâchons, ce qui stimule la production de sucs digestifs. Les bactéries présentes dans la bouche produisent la plaque dentaire constitué d'un film incolore qui se développe rapidement après avoir mangé. La plaque dentaire recouvre nos dents et se transformera en tartre si elle n'est pas éliminée.

Le brossage des dents permet d'éliminer la plaque dentaire. Sans brossage, la plaque se transforme en tartre sous forme de couche dure

difficilement éliminée par le brossage et qui nécessite l'intervention d'un professionnel dentaire.

Les aliments riches en glucides, en sucres et en amidons sont une cause particulière de carie dentaire et ils doivent donc être limités. Les sucreries, les gâteaux, les glaces, les sauces, le chocolat, les conserves et certaines céréales du petit-déjeuner contiennent tous des niveaux élevés de sucre. En dehors des aliments riches en sucre, les boissons gazeuses peuvent également être très riches en sucre. Une alimentation équilibrée fournira les nutriments dont le corps a besoin pour bien grandir et se développer. L'action de se laver les dents régulièrement est primordiale si l'on veut garder ses dents en bonne santé, empêcher les acides de la plaque dentaire d'attaquer et de détruire l'émail dentaire et empêcher le développement du tartre. Une mauvaise alimentation peut entraîner une infection au niveau des gencives ainsi que des caries dentaires - si l'alimentation est pauvre en nutriments dont le corps a besoin, il est possible que la bouche puisse moins résister aux infections.

Pour maintenir une alimentation équilibrée, il faut consommer des aliments appartenant à chacun des cinq principaux groupes alimentaires :

- Légumes et féculents/haricots
- Fruits
- Céréales – en particulier les variétés de céréales complètes et/ou riches en fibres
- Viandes maigres, volailles, poissons, œufs et tofu
- Produits laitiers - lait, yaourt, fromages.

Pour une collation sans risque pour les dents, il est préférable de choisir des aliments nutritifs comme le fromage, les crudités, le yogourt nature ou les noix.





⑤ Comment se brosser les dents correctement

Se brosser les dents régulièrement est important non seulement pour l'hygiène dentaire mais aussi pour une bonne santé. A chaque brossage, on élimine la plaque dentaire source de carie dentaire, il est donc important de se brosser les dents correctement. Un enfant en pleine croissance doit se brosser les dents 2 ou 3 fois par jour préférablement avec un dentifrice contenant du fluor reconnu pour combattre les bactéries qui causent les caries dentaires et pour durcir l'émail des dents. Cependant, le fluor n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 3 ans et il ne doit pas être avalé car il est malsain - il faut donc bien se rincer la bouche après son utilisation et le cracher. Une petite quantité de dentifrice suffit - la taille d'un petit pois est recommandée.

Choisir une bonne brosse à dents - bien adaptée à la main de l'enfant et qui n'irrite pas les gencives lors du brossage. Les poils de la brosse doivent être droits et il importe de jeter la brosse dès que les poils sont usés (pas plus de 3 à 4 mois). Les brosses à dents électriques conviennent pour un nettoyage en profondeur, mais une brosse à dents classique fait le même travail à condition de bien se brosser les dents. Il faut toujours rincer sa brosse à dents avant et après l'avoir utilisée et la ranger à la verticale pour qu'elle puisse sécher avant l'usage suivant.

La technique recommandée pour le brossage consiste à poser les poils de la brosse sur la ligne des gencives et à brosser verticalement ou dans un mouvement circulaire. L'ordre du brossage commence par le rinçage de la bouche, suivi du brossage de la surface extérieure des dents du haut, puis les surfaces extérieures des dents du bas. On brosse ensuite les surfaces internes des dents du haut et du bas (que l'on oublie souvent) avant de brosser les surfaces de mastication de toutes les dents en accordant une attention particulière aux molaires arrière où se produisent la plupart des caries dentaires.

Il ne faut pas oublier de se brosser la langue pour éliminer l'accumulation de bactéries et éviter la mauvaise haleine.

4è activité : On utilisera le modèle géant de démonstration dentaire pour pratiquer la technique du brossage des dents. N'oublions pas que le brossage commence sur la partie avant de la bouche et que la brosse doit se déplacer sur la ligne des gencives/mâchoire vers le haut et vers le bas ou dans un mouvement circulaire.

Astuce : se brosser les dents pendant 2 minutes, c'est long, alors il est utile de fredonner une chanson ou d'écouter la radio pendant le brossage. L'action de se brosser les dents pendant une chanson entière permet d'assurer un brossage soigné. On peut également utiliser un sablier TickiT de 2 minutes.

inspire • engage • educate



©2022 TickiT®, Tonbridge, Kent, TN9 1RA, UK. www.tickit.co.uk

Commotion (Europe) BV, Schiphol Boulevard 359, 1118BJ Schiphol, NL