

Programme d'éducation à la santé bucco-dentaire

Guide pédagogique pour les professeurs des écoles



Cher / Chère professeur,

Bienvenue et merci d'avoir choisi le programme éducatif elmex®. Ce programme, développé en collaboration avec les chirurgiens dentistes de l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD), **transmet des messages éducatifs** sur la santé bucco-dentaire aux enfants pour les accompagner dans leurs apprentissages.

Dans ce guide pédagogique, vous trouverez quatre leçons à réaliser avec vos élèves ainsi qu'un exercice d'application pour chaque leçon. Celles-ci portent sur **les piliers fondamentaux de la santé bucco-dentaire** :

- Qu'est-ce que le sourire et les dents ?
- La méthode de brossage des dents par Elmy et Mexy.
- La bonne hygiène alimentaire pour éviter les caries.
- Prendre soin de ses dents aujourd'hui et pour toujours !

Pour aller plus loin, vous trouverez également en fin de guide, deux fiches transdisciplinaires avec un exercice d'orthographe et un exercice de mathématiques.

En complément du guide pédagogique, vous trouverez les supports suivants :

- Une brosse à dents et un modèle pédagogique (maxi bouche), qui vous serviront de support de démonstration.
- 1 cahier d'exercices pour vos élèves, avec les exercices des leçons à photocopier (Retrouvez-les en version téléchargeable sur notre site kit-pedagogique-fr.elmex.com/ rubrique "matériel téléchargeable").
- 1 poster (2 faces) à mettre dans votre classe.
- Une lettre à destination des parents.
- 50 dentifrices elmex® Junior de 12ml, soit des échantillons 2 classes.

Pour se brosser les dents en s'amusant avec vos élèves, retrouvez l'ensemble de nos contenus ludiques sur <https://www.elmex.fr/espace-famille>. Vous y trouverez notamment des comptines de deux minutes (durée minimum d'un brossage)!

Les messages importants pour avoir une bonne santé bucco-dentaire pour les enfants

1. Se brosser les dents **2 minutes** avec un dentifrice au fluor **deux fois par jour**, matin et soir.
2. Nettoyer les espaces interdentaires avec un fil dentaire dès que deux dents se touchent.
3. Éviter de manger des sucreries, **privilégier** les légumes, les fruits et les produits laitiers et **ne pas grignoter** en dehors des repas (goûter inclus).
4. Changer sa brosse à dents tous les **3 mois**.
5. Allez **régulièrement** chez le dentiste.
6. Une bonne santé bucco-dentaire est importante pour être en **bonne santé**.



Leçon 1

Qu'est-ce que le sourire et les dents ?

Explication

Dans cette première leçon, les élèves commencent leur entraînement en découvrant l'importance du sourire, et l'impact de la santé bucco-dentaire sur leur vie de tous les jours.

Préparation

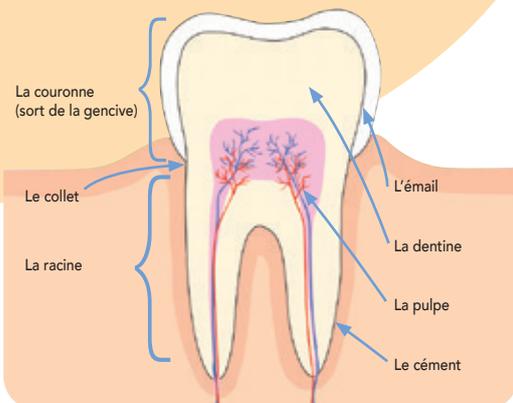
- Accessoires : feuilles de papier + crayons de couleurs
- Accrochez le poster, face 2 sur « La bonne hygiène alimentaire à adopter pour prendre soin de tes dents ! »
- Prenez l'exercice 1 du cahier d'exercices

Durée : 30 minutes

Sourire à la maison

Demandez à vos élèves d'emporter leur fiche « Qu'est-ce que le sourire et les dents » chez eux et d'interroger les membres de leur famille pour découvrir ce qui les fait sourire.

Réponse de l'exercice 1 :
Qu'est-ce que le sourire et les dents ?



Première approche : Partagez un sourire

À quoi ressemble un beau sourire ? Mettez les élèves au défi de répondre à cette énigme amusante, qui leur donne d'ailleurs le sourire !

Découvrez : Chasse au trésor

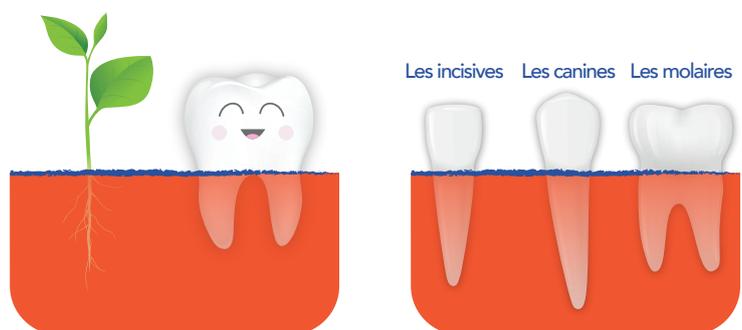
- **Faites prendre aux enfants la feuille 2 du cahier d'exercices, exercice 1 :** Qu'est-ce que le sourire et les dents.
 - › En prenant ses camarades pour modèles, chaque élève dessine un beau sourire en bonne santé sur le premier carré de la feuille d'exercices.
- **Partagez avec les élèves leurs connaissances sur la santé bucco-dentaire :**
 - › À quoi servent nos dents ? Réponse : parler, sourire, manger, mâcher ...
 - › Que signifie « santé bucco-dentaire » ? Réponse : Des dents et des gencives fortes et en bonne santé. Une bonne hygiène bucco-dentaire est importante pour être en bonne santé.
 - › Qui est responsable de la santé de nos dents ? Réponse : NOUS, avec l'aide du dentiste pour contrôler régulièrement nos dents.
 - › Comment faire pour garder des dents saines ? Réponse : Partagez les messages importants de la 1ère page.
- **Découvrez avec les élèves comment est faite une dent.** Cf : schéma ci-contre.
- **Demandez aux élèves de placer les numéros sur le schéma de la feuille d'exercice 1 et corrigez-les.**

Mise en pratique : Entraînement

Dites aux élèves de faire l'exercice : Mots Croisés pour une bouche souriante.

Comment une dent tient-elle en bouche ?

La partie visible de la fleur, c'est la tige, les feuilles et la fleur. La partie visible de la dent, en bouche, c'est la couronne. La fleur et la dent ont une racine ou des racines, qui servent à faire tenir la fleur et la dent. Expliquez cela à l'aide des schémas ci-dessous.



Leçon 2

La méthode de brossage par Elmy et Mexy

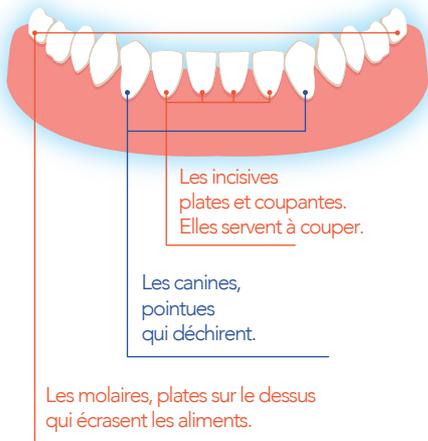
Explication

Dans cette deuxième leçon, les élèves apprennent à se débarrasser de la plaque dentaire en utilisant les techniques de brossage appropriées.

Préparation

- Accessoires : horloge (montre ou chronomètre), le modèle pédagogique (maxi bouche) et la brosse à dents
- Accrochez le poster, face 1 sur « Bien se brosser les dents avec Elmy et Mexy »
- Prenez l'exercice 2 du cahier d'exercices

Durée : 30 minutes



Première approche : Comptez vos dents

Demandez aux élèves de deviner combien de dents nous avons. Par la suite, dites-leur de compter celles qu'ils ont en bouche.

Réponse : **Les réponses peuvent varier. Les enfants de moins de 6 ans ont 20 dents de lait, les adultes peuvent avoir au total 32 dents définitives, dont 4 dents de sagesse.**

Prenez le modèle pédagogique (maxi bouche) et comptez avec les enfants le nombre de dents. Expliquez aux enfants les différentes sortes de dents avec le schéma à gauche.

Découvrez : Apprenez à brosser (et à bouger) comme Elmy et Mexy

- **En suivant les mouvements décrits sur l'affiche, guidez les enfants pour qu'ils miment un brossage correct.** Faites une liste des mots décrivant les mouvements, les étapes du brossage sur le panneau d'affichage et montrez leur avec le modèle pédagogique (maxi bouche) et la brosse à dents : **haut et bas, mouvement rotatif, inclinaison à 45° et tour de toutes les dents.**
- **Placez les élèves en petits groupes.** Demandez-leur d'inventer un pas de danse pour chaque étape du brossage, puis une chorégraphie utilisant ces pas. Cette chorégraphie devra durer deux minutes, comme un bon brossage.
- **Demandez aux groupes de réaliser leur danse devant le reste de la classe.** Si le temps le permet, faites-les danser devant une classe d'enfants plus jeunes pour leur apprendre aussi à se brosser les dents



Formation d'Elmy et Mexy à la maison

Demandez aux élèves d'emporter leur calendrier à la maison pour effectuer le suivi de leur brossage dentaire sur 28 jours. Cela aidera les élèves et leurs familles à se souvenir des bonnes habitudes.

Mise en pratique : Entraînement

Après avoir appris à se brosser les dents comme Elmy et Mexy, les élèves sont prêts pour une importante mission !

- **Dites aux élèves de prendre l'exercice 2 bis :** "La méthode de brossage par Elmy et Mexy". Expliquez-leur que le calendrier est un tableau de brossage sur 28 jours.

Remarque pour le professeur : il faut 28 jours pour acquérir une bonne habitude !

Leçon 3

La bonne hygiène alimentaire pour éviter les caries

Explication

Les élèves découvriront comment la plaque dentaire est responsable des caries. Les élèves établiront un menu composé d'aliments qui peuvent les aider à protéger leurs propres dents.

Préparation

- Accessoires : Crayons de couleurs.
- Prenez les exercices 3 et 4 du cahier d'exercices.



Première approche : Elle est invisible

Posez la question suivante : que signifie invisible / être invisible ?

Découvrez : La plaque dentaire, l'ennemi d'Elmy et Mexy

- **Expliquez aux élèves** que même si elle est invisible, la plaque dentaire peut abîmer nos dents ! Les bactéries responsables de la plaque dentaire sont présentes dans toutes les bouches. Lorsqu'elles se mélangent à la nourriture, cela crée un acide qui attaque les dents et provoque des caries. La plaque dentaire s'accumule avec le temps et finit par recouvrir les dents d'un film peu visible et « rugueux » si on ne l'élimine pas régulièrement.

C'est son accumulation qui devient un danger pour les dents.

- **Informez les élèves de l'efficacité du dentifrice au fluor** : Il renforce les dents contre les effets de la plaque dentaire.

Mise en pratique : Entraînement.

Dites aux élèves de faire les exercices de coloriage sur la feuille d'exercice "Tes dents tu brosseras et avec le fluor, des caries tu les protégeras !

- **Introduisez la notion de « fréquence » de grignotage** : Chaque fois que vous mangez, la plaque crée une réaction appelée « attaque acide ». Cette attaque dure 20 minutes et peut provoquer des caries. Plus vous mangez souvent dans la journée, plus vous subissez d'attaques acides néfastes. Cf : schéma page suivante.

Manger sainement à la maison

Demandez aux élèves de partager en famille les recommandations pour une alimentation saine limitant les attaques acides. Les enfants peuvent aussi discuter avec les différents membres de leur familles sur le nombre d'attaques acides que provoquent leurs grignotages quotidiens

Leçon 3

Suite

La bonne hygiène alimentaire pour éviter les caries

Explication : **Combattre la plaque dentaire en choisissant correctement ses aliments.**

- **Enumérez les types d'aliments qui donnent le plus de pouvoir à la plaque dentaire :** les aliments sucrés et collants. En outre, ces aliments ont moins d'avantages nutritionnels. C'est pour cela qu'il est préférable de choisir des aliments délicieux et nutritifs, tels que les légumes, les fruits et les produits laitiers à faible teneur en matière grasse !
- **Demandez aux élèves de travailler** en petits groupes et de faire une liste de leurs aliments sains préférés, qui ne stimulent pas le pouvoir de la plaque dentaire.

Mise en pratique : **Entraînement.**

- **Dites aux élèves de prendre les exercices 3 et 4 :** Écrire les amis et les ennemis des dents ! & A un poil près !

Fréquence des grignotages

Grignoter une seule fois :



5 bonbons mangés en 1 fois = **UNE** attaque acide soit au moins **20** minutes de réaction acide par la plaque dentaire

Grignoter en plusieurs fois :



5 bonbons mangés en 5 fois = **CINQ** attaques acides soit au moins **100** minutes de réaction acide par la plaque dentaire

Voici comment la plaque dentaire crée des caries dans votre bouche



PLAQUE DENTAIRE

Bactéries présentes dans la bouche. Tout le monde en a !



NOURRITURE

Chaque fois que nous mangeons ou buvons autre chose que de l'eau, les aliments se mélangent avec les bactéries présentes dans la salive (plaque dentaire) et provoquent une attaque acide. Les aliments sucrés et collants sont les plus néfastes. Les bonbons durs se dissolvent lentement et restent longtemps en contact avec les dents, créant une attaque acide prolongée. Les aliments mous collent aux dents et restent plus longtemps en bouche.



ACIDES

L'attaque acide dure au moins 20 minutes



Leçon 4

Prendre soin de ses dents aujourd'hui et pour toujours !

Explication

Les élèves créent et reçoivent un diplôme décrivant les bons gestes comme Elmy et Mexy. Ils approfondissent leur connaissances en inventant des moyens créatifs pour partager les pratiques de santé bucco-dentaire avec leurs amis et leur famille.

Préparation

- Accessoires : Papier, crayons de couleur, peinture et autres matériaux de décoration
- Distribuez aux élèves les échantillons de dentifrice et la lettre à destination des parents

Durée : 30 minutes



Première approche : **Meilleur moment pour un beau sourire**

Invitez les élèves à raconter leur meilleur moment, ou le plus mémorable, de leur entraînement.

Découvrez : **Diplôme du champion du brossage**

Comme Elmy et Mexy, vos élèves recevront un diplôme et devront prêter serment pour valider leur formation.

- Demandez aux élèves de remplir leur nom sur le « Diplôme du champion du brossage » qui se trouve dans le cahier d'exercice et récupérez-les.

Mise en pratique : **Agir comme Elmy et Mexy**

- Divisez la classe en équipes et demandez à chaque groupe de trouver des façons créatives de partager les messages de santé bucco-dentaire qu'ils ont appris. Par exemple : un spectacle de marionnettes, une peinture murale, une pièce de théâtre, des affiches, des livres ...
- Chaque équipe prépare un projet qu'elle partagera avec amis et familles lors de la remise des diplômes.

Mise en pratique : **Remise des diplômes**

Invitez les familles, amis et autres élèves à fêter la santé bucco-dentaire.

- Encouragez les élèves à exposer leurs travaux sur le panneau d'affichage.
- Incitez les équipes à partager les projets qu'elles ont développés.
- Remettez les diplômes lors d'une cérémonie de remise des diplômes et faites en sorte que tous les élèves récitent ensemble le serment de Elmy et Mexy.
- Remettez également à chaque élève son échantillon de dentifrice et remettez aux parents la lettre.

Un champion du brossage à la maison

Invitez les familles à la remise des diplômes. Demandez-leur de vous aider à poursuivre la quête pour une bonne santé bucco-dentaire à la maison, avec la lettre à destination des parents.