

Mes fiches

Pédagogiques

Sensibiliser facilement sur l'hygiène bucco-dentaire

Ce support vous est proposé par la commission DENT'FER de la Jeune Chambre Economique de Laval. Nous sommes heureux d'avoir élaboré pour vous ce cahier rempli de petites activités simples à mettre en oeuvre afin de sensibiliser nos petits à l'hygiène de leurs quenottes !



Ma fiche

de Préparation

Fabrique ta mâchoire – Les dents de lait

Âge : dès 4 ans

Durée : 30-45 min

Compétences travaillées

Comprendre combien de dents de lait nous avons, à quoi elles servent, et se familiariser avec la forme de la mâchoire. Les enfants repartent avec leur mâchoire. Ils retiennent qu'ils ont des dents temporaires qu'il faut protéger avant l'arrivée des dents définitives.

Objectifs de l'activité :



Matériels / Ressources :

- Flocons de polystyrène ou autres éléments de taille similaire pour représenter les dents
- Carton ou feuille rigide (support)
- Peinture blanche ou feutres blancs
- Pistolet à colle ou colle forte (adulte uniquement)
- Petits yeux ou gommettes (option déco)
- Feutres, autocollants, coton, etc.

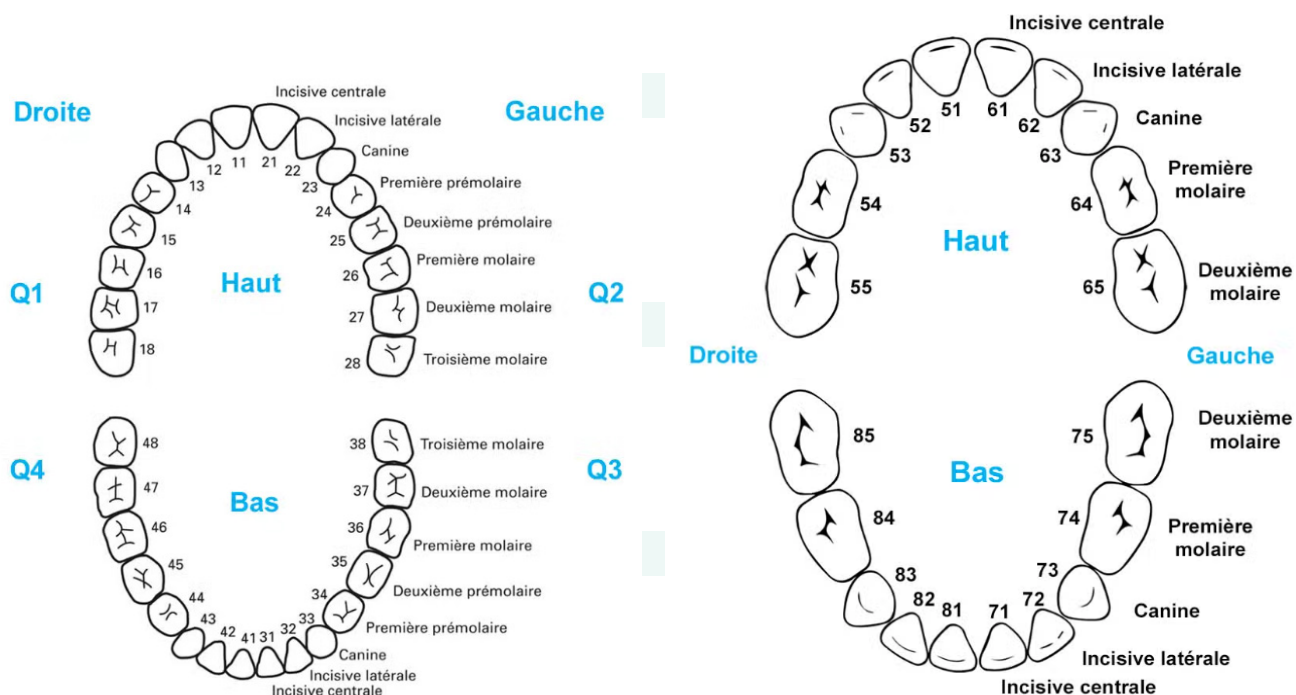
Dispositif :

- **Découper ou préparer** les éléments représentant les dents (20 pour une mâchoire complète en dents temporaires : 10 dents en haut, 10 en bas).
- **Montage** : Coller 10 éléments en ligne sur une feuille pour représenter la mâchoire du haut, puis 10 pour celle du bas, comme une bouche qui s'ouvre.
- **Décoration** : Peindre ou colorier les alvéoles en blanc (si besoin). On peut dessiner des petites caries noires sur certaines "dents" et les "réparer" ensemble avec un feutre ou du coton. Vous pouvez créer des aliments à coincer entre les dents pour illustrer le brossage
- **Explication** : L'adulte ou l'animateur explique le rôle des dents de lait et le nombre.

"Une carie, c'est un petit trou dans la dent."

Elle se forme quand on mange des choses sucrées et qu'on ne se brosse pas bien les dents. Des petites bactéries dans la bouche transforment le sucre en acide, et cet acide abîme la dent."

Fabrique ta mâchoire – Les dents de lait



Dentition adulte

Dentition enfant

Le nom des dents et à quoi elles servent

- Dans ta bouche, tu as différentes dents, et chacune a une mission spéciale !
- Les incisives (devant) : Elles coupent les aliments, comme des petits ciseaux.
- Les canines (pointues) : Elles déchirent les aliments, comme la viande.
- Les prémolaires (entre les canines et les molaires) : Elles écrasent et écrasent un peu, elles préparent la nourriture avant qu'elle aille aux molaires.
- Les molaires (au fond) : Elles broient bien les aliments pour pouvoir les avaler facilement.



Ma fiche

de Préparation

Test au sucre – Le soda attaque !

Âge : dès 4 ans

Durée : 30 min

Compétences travaillées

Comprendre pourquoi les boissons sucrées (notamment les sodas) sont mauvaises pour les dents. Introduction à l'idée que les aliments acides et sucrés peuvent abîmer l'émail des dents.

Objectifs de l'activité :

- Expliquer pourquoi un aliment sucré est mauvais pour les dents
- Expliquer pourquoi un aliment acide est mauvais pour les dents
- Limiter la consommation de soda

Matériels / Ressources :

- Un verre de soda
- Un verre d'eau
- Un oeuf dur (coquille intacte)
- Un récipient transparent (verre ou bocal)
- Une feuille blanche + crayons pour dessiner
- Une fiche "avant/après" (facultatif)

Dispositif :

Observation de départ :

Montrer aux enfants l'oeuf dur. Expliquer que la coquille ressemble à l'émail des dents : elle protège l'intérieur de l'oeuf, comme l'émail protège la dent.

Expérience

Mettre l'oeuf dans le verre de soda. Laisser tremper l'oeuf pour observer les étapes suivantes :

24-48h : la coquille devient plus foncée

2-4 jours : La coquille se ramollit et devient friable

5j et plus : La coquille est friable et des cloques peuvent apparaître.

Résultat

Sortir l'oeuf : il est taché, ramolli, ou abîmé selon le soda utilisé. Comparer avec un oeuf laissé dans l'eau.

Discussion

Pourquoi le soda abîme-t-il l'oeuf ? On explique simplement : "Le soda contient du sucre et de l'acide, ça attaque la dent comme ici l'oeuf." Demander aux enfants s'ils pensent que les dents aiment le soda.
Voir la fiche activité : les bons et mauvais aliments pour comprendre les risques de l'acidité sur les dents.



Ma fiche

de Préparation

Ce qui est bon ou mauvais pour mes dents

Âge : dès 3 ans

Durée : 30 min

Compétences travaillées

Apprendre à différencier les aliments favorables ou défavorables pour les dents en fonction de leur composition (sucre, acidité, texture collante...).

Objectifs de l'activité :

- Reconnaître les sucres, les textures et les acides
- Expliquer pourquoi ces aliments sont mauvais pour les dents
- Adapter son comportement alimentaire

Matériels / Ressources :

- Images plastifiées ou emballages propres de 10 aliments bons et 10 mauvais
- Deux grandes affiches ou tableaux :
 - 👍 Bon pour mes dents
 - 👎 Pas bon pour mes dents

Dispositif :

Introduction ludique : « Vous savez que les dents aiment certaines choses et d'autres non ? On va faire le tri ensemble. »

Présenter les aliments un à un : L'adulte montre une image, par exemple un citron, et demande :

- **“Est-ce que c'est bon ou pas bon pour mes dents ? Pourquoi ?”**
- **L'enfant donne sa réponse (individuellement ou en groupe)**
- **Coller l'image sur l'affiche correspondante.**
- **Expliquer à chaque fois le pourquoi (acidité, sucre, texture, fréquence...)**

Vous pouvez également coller au tableau la petite dent triste et la petite dent contente et demander aux enfants de venir coller les aliments qui correspondent aux aliments bons et mauvais pour les dents.

Ce qui est bon ou mauvais pour mes dents

Dispositif :

Mauvais pour les dents :

- Bonbon mou (type carambar) → sucré ET collant
- Soda → très sucré + acide
- Jus de fruits industriels → sucre caché + acide
- Chips → farineux et collant entre les dents
- Sirop → sucre liquide qui colle
- Gâteau industriel → sucre, gras, souvent collant
- Pain de mie sucré → sucre caché
- Céréales chocolatées → sucre + croquant sucré
- Lait chocolaté → sucre + boisson collante
- Caramel dur → sucré et long à dissoudre

Bons pour les dents :

- Eau → nettoie naturellement
- Lait nature → riche en calcium
- Fromage → alcalinise la bouche
- Pomme → croquante, nettoie un peu les dents
- Carotte crue → bonne texture, pas de sucre
- Yaourt nature sans sucre
- Noix ou noisettes (à condition de bien mastiquer)
- Banane (en quantité modérée) → sucré naturel, non acide

Conclusion collective

“Les dents aiment les aliments simples, pas trop sucrés ni collants. Si on mange quelque chose de sucré, on boit de l’eau et on se brosse les dents après.”

Qu’est-ce que l’érosion dentaire ?

- L’érosion dentaire est l’usure progressive de l’émail causée par les acides présents dans certains aliments et boissons (comme les jus, sodas, bonbons...).
- La salive aide à réparer l’émail, mais si les dents sont trop souvent exposées aux acides, elle n’a pas le temps de faire son travail, ce qui affaiblit les dents et peut causer des caries.

Signes courants :

- Sensibilité au froid ou au chaud
- Dents plus jaunes (émail aminci)
- Bords arrondis ou transparents
- Petites fissures

Comment protéger ses dents :

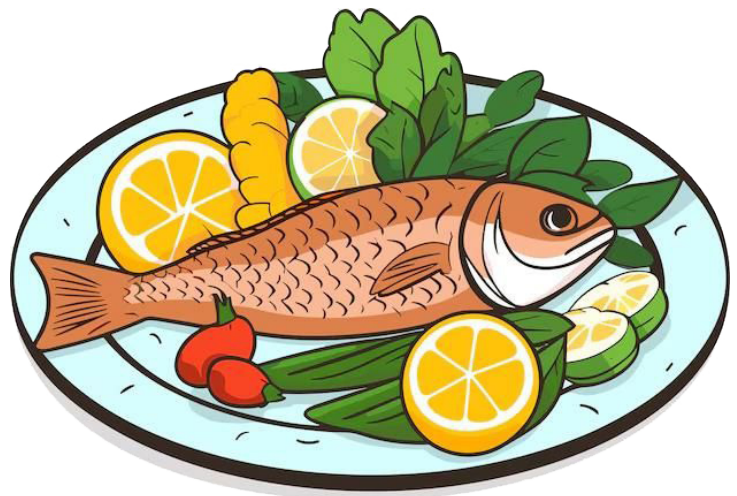
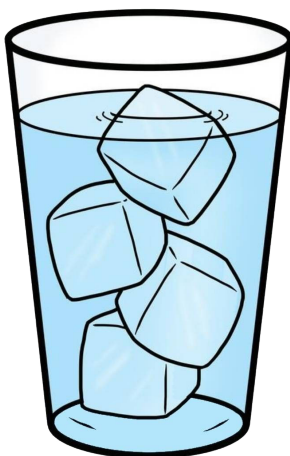
- Éviter de sucer des fruits très acides (comme le citron)
- Boire les jus avec une paille
- Se rincer la bouche à l’eau après un aliment acide
- Attendre 30 minutes avant de se brosser les dents
- Utiliser un dentifrice au fluor
- Manger du fromage après un fruit pour rééquilibrer l’acidité
- Avoir une alimentation variée et équilibrée
- Consulter régulièrement son dentiste



Aliments pas bons (à découper)



Aliments bons (à découper)





Ma fiche

de Préparation

Le bac sensoriel

Âge : dès 1 ans

Durée : 30 min

Compétences travaillées

Les enfants participent à la préparation et à l'exploration d'un bac sensoriel rempli de sable/graines, dans lequel ils cherchent des objets liés à l'hygiène dentaire (brosse à dents, dentifrice, dents factices...).

En fouillant et en nommant les éléments trouvés, ils découvrent de façon ludique les gestes et outils essentiels pour prendre soin de leurs dents.

Matériels / Ressources :

- Bac
- Graines / sables...
- Brosse à dents et Tube de dentifrice
- Porte brosse à dents

Dispositif :

1. Préparer le bac

Remplir un bac transparent avec du sable fin (ou semoule, riz, etc.).

2. Cacher les objets

Disperser dans le sable des objets liés à l'hygiène bucco-dentaire : mini brosse à dents, petits tubes de dentifrice (vides ou jouets), gobelets, petits miroirs, dents factices en plastique ou fabriquées en pâte auto-durcissante

3. Installer le bac sur une table ou au sol, avec des pinceaux, pinces, ou mains pour fouiller.

4. Recherche sensorielle

Chaque enfant explore le bac pour trouver et sortir les objets cachés.

5. Nommer et discuter

À chaque objet trouvé, l'enfant le montre, le nomme (avec ou sans aide) et explique à quoi il sert.

6. Temps de regroupement : une fois tous les objets découverts, un petit échange collectif permet de revoir leur usage et de rappeler les bons gestes pour bien se brosser les dents.



Ma fiche

de Préparation

Bien se brosser les dents

Âge : dès 2 ans

Durée : 30 min

Compétences travaillées

Les enfants visualisent les “saletés” à éliminer. Ils apprennent le bon geste et comprennent que le brossage est un acte de soin quotidien.

Objectifs de l'activité :

- Brossage complet et régulier
- Réflexe de brossage autonome
- Comprendre pourquoi on brosse

Matériels / Ressources :

- Imprimer les têtes d'enfants
- Pochette plastique
- Feutre effaçable type Véléda
- Baton de glace
- Coton et colle

Dispositif :

1. Préparer le support

Imprimer la tête de chaque enfant et la glisser dans une pochette plastique.

2. Fabriquer une brosse à dents

Donner à chaque enfant un bâtonnet en bois. Collez un petit morceau de coton à une extrémité pour simuler la tête de la brosse.

3. Simuler les dents sales

Avec les feutres effaçables, colorier les dents (sur la pochette plastique) pour représenter la plaque dentaire après avoir mangé (restes de nourriture, taches...).

4. Nettoyage ludique

Chaque enfant utilise sa brosse à dents artisanale pour “nettoyer” les dents de son personnage en frottant doucement le plastique avec le coton.

Pour aller plus loin : compter le dents, savoir leurs noms et à quoi elles servent, comprendre qu'il y a des dents temporaires et des dents définitives.

Les conseils de l'Union Française pour la santé bucco-dentaire

<https://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2024/07/ufsbd-fiche-conseil-patient-Comment-brosser-les-dents-de-vos-enfants.pdf>







Ma fiche

de Préparation

Jeu de mime – Chez le dentiste avec les doudous

Âge : dès 2 ans

Durée : 30 min

Compétences travaillées

Les enfants expriment leurs craintes à travers le jeu, comprennent que le dentiste est là pour soigner. Ils repartent rassurés, avec une image positive de la consultation.

Objectifs de l'activité :

- Comprendre quand et pourquoi aller chez le dentiste
- Reconnaître les signes de carie
- Se familiariser avec le déroulement d'une consultation

Matériels / Ressources :

- Doudous des enfants ou poupées
- Lampe torche ou lampe de poche
- Miroir en plastique ou cuillère en plastique
- Brosse à dents
- Petite blouse ou tablier (pour faire "le dentiste")
- Trousse avec des "instruments" jouets (pâte à modeler, seringue factice, pansement...)

Dispositif :

Mise en scène :

"Aujourd'hui, on va jouer au dentiste car le doudou a mal aux dents.
On va voir ce qu'il se passe.

Les rôles tournent

- a. Un enfant est le dentiste
- b. Un autre tient son doudou-patient
- c. Les autres observent ou sont secrétaires, assistants...

Changer les rôles

- Chaque enfant peut passer dans le rôle du dentiste ou de l'assistant.

Jeu de mime – Chez le dentiste avec les doudous

Dialogues :

Actions à mimer / dire par le dentiste

- “Bonjour ! Je suis le dentiste, comment tu t’appelles ?”
- “Ouvre bien grand la bouche !”
- “Je vais regarder avec mon miroir.”
- “Oh non ! Une carie ici, on va la nettoyer.”
- “Tu manges trop de bonbons, n’est-ce pas ?”
- “On va brosser les dents de ton doudou.”
- “Et maintenant je fais un petit pansement.”
- “Tu veux un autocollant ?”
- “Dis à tes parents de revenir dans 6 mois.”
- “Bravo, ton doudou est courageux !»



Ma fiche

de Préparation

L'enveloppe de la petite souris (fonctionne aussi pour la tétine)

Âge : dès 2 ans

Durée : 30 min

Compétences travaillées

Chaque enfant réalise une enveloppe personnalisée destinée à la Petite Souris, décorée avec soin et contenant un message écrit ou dessiné. À travers cette activité, l'enfant prend conscience de l'importance de prendre soin de ses dents, notamment lorsqu'elles tombent.

Matériels / Ressources :

- 1 feuille cartonnée (format A4 – blanche ou colorée)
- Des crayons de couleur / feutres
- Des autocollants (étoiles, lunes, petites souris, dents, etc.)
- Une paire de ciseaux à bouts ronds
- Un tube de colle ou un bâton de colle
- Un modèle d'enveloppe à découper (inclus dans le cahier)
- 1 mini-carte «Message pour la Petite Souris» (à écrire ou dessiner)

Dispositif :

- Découpe l'enveloppe (patron sur la page suivante) Demande de l'aide à un adulte.
- Décore ta jolie enveloppe avec des feutres, autocollants, gommettes : dessine des dents, des étoiles, la Petite Souris, ou même ton prénom !
- Plie les côtés
- Plie les bords vers l'intérieur comme indiqué par les lignes.
- Colle les bords
- Mets un peu de colle sur les languettes et assemble l'enveloppe.
- Ajoute mon message secret
- Prends la mini-carte incluse, écris ou dessine un petit mot pour la Petite Souris (exemple fourni), puis mets-la dans l'enveloppe avec ta dent !

Mode d'emploi de l'enveloppe :

1. Découper le patron

Découpez l'enveloppe selon le modèle et préparez les plis.

2. Décorer (thème hygiène dentaire)

Les enfants pourront dessiner, coller des gommettes pour illustrer cette enveloppe.

3. Former l'enveloppe

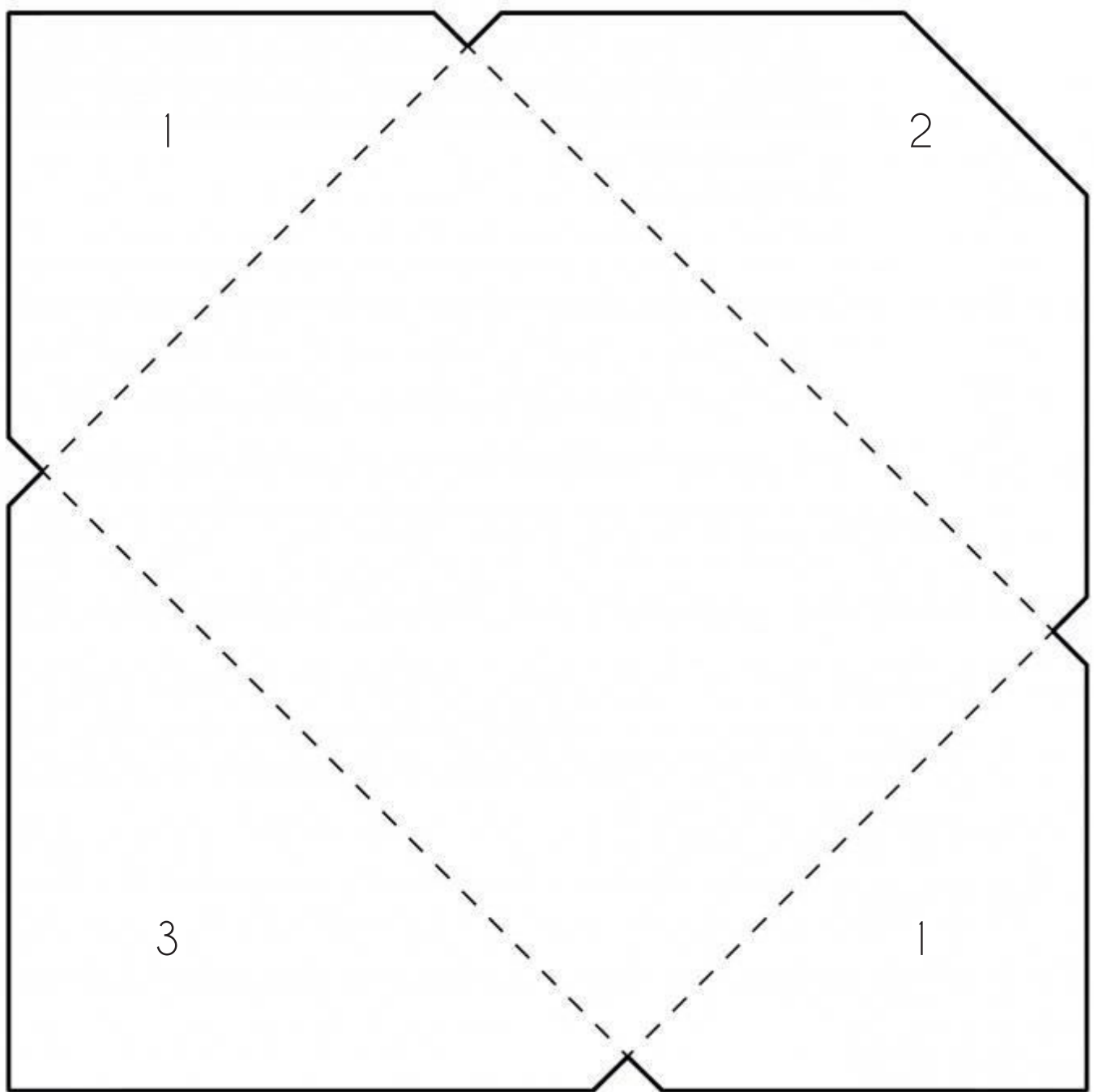
Pliez les côtés vers l'intérieur et appliquez un peu de colle sur les languettes pour assembler.

4. Rédiger le message

Sur la mini-carte, dessinez ou écrivez un mot simple lié à la santé bucco-dentaire (rappel de brossage, encouragement, bonne habitude).

5. Finaliser

Glissez la carte – et la dent si nécessaire – dans l'enveloppe.





Ma fiche de Préparation

Café-rencontre avec les parents

Âge : Adultes

Durée : 45 min à 1h

Objectifs

Ce temps d'échange vise à sensibiliser les familles à l'importance de l'hygiène bucco-dentaire dès le plus jeune âge.

À travers des conseils concrets et un dialogue ouvert, ce moment convivial permet d'accompagner les parents dans l'instauration de bonnes habitudes autour du brossage des dents, tout en répondant à leurs questions et en valorisant leur rôle dans la prévention précoce. C'est aussi l'occasion de renforcer le lien entre l'équipe éducative et les familles autour d'un enjeu de santé essentiel

Matériels / Ressources :

- Tables et chaises en cercle pour favoriser la discussion
- Café, thé, eau, jus, biscuits (facultatif, pour la convivialité)
- Objets à manipuler : brosses à dents, dentifrices adaptés à l'âge, gobelets
- Documents à remettre : fiches conseils, planning de brossage, recommandations de santé publique
- Éventuellement : intervention d'un professionnel (dentiste, infirmier scolaire...)



Café-rencontre avec les parents

Dispositif :

Le café-rencontre commence par un temps d'accueil convivial autour d'une collation. C'est l'occasion de présenter brièvement le thème du jour : l'importance de prendre soin de dents dès le plus jeune âge. Ensuite, un animateur introduit les notions de base :

- Quand commencer le brossage ?
- Quel matériel utiliser ?
- Pourquoi les dents de lait sont importantes ?
- À quelle fréquence et comment se brosser les dents correctement ?

Un temps d'échange suit cette présentation pour permettre aux parents de poser leurs questions, partager leurs expériences et s'échanger des astuces du quotidien.

OPTION : Un petit atelier peut être proposé pour le brossage de dents sur une peluche, tri des aliments bons ou mauvais pour les dents, ou lecture d'un livre jeunesse comme celui de la Petite Souris.

Pour terminer, une synthèse est faite et des documents sont remis aux familles : conseils pratiques, idées d'activités, sites utiles. Les familles sont également invitées à consulter régulièrement un dentiste.

- **À la maison, on peut prolonger l'activité :**

- Afficher une routine de brossage dans la salle de bain
- Choisir la brosse à dents avec l'enfant
- Lire un livre sur les dents ou la visite chez le dentiste
- Chanter une chanson pour accompagner la routine quotidienne et motiver l'enfant

- **Ressources utiles :**

- www.mangerbouger.fr www.ufsbd.fr – Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire
- Livrets d'information de la PMI ou de la CPAM

- **Quand commencer le brossage ?**

- Dès l'apparition de la première dent, vers 6-8 mois.
- Avant même l'arrivée des dents, on peut nettoyer les gencives avec une compresse humide ou un doigtier en silicone.

- **Quel matériel utiliser ?**

- Brosse à dents bébé à petite tête, poils souples, adaptée à l'âge (0-2 ans, 2-6 ans).
- Dentifrice fluoré (dès 2 ans) : utiliser une très petite quantité (taille d'un grain de riz), puis taille d'un petit pois à partir de 3 ans.
- Pour les plus jeunes : doigtier de massage ou compresse humide avant l'usage d'une vraie brosse.

Café-rencontre avec les parents

Points à aborder :

Pourquoi les dents de lait sont importantes ?

Elles permettent à l'enfant de manger et parler correctement. Elles gardent la place pour les dents définitives. Des caries non traitées peuvent affecter la santé générale et la future dentition.

Fréquence et gestes du brossage

2 fois par jour (matin et soir) à partir de la première dent.

Brosser en petits mouvements circulaires, en insistant sur toutes les faces (extérieur, intérieur, dessus). Les parents brossent les dents de l'enfant jusqu'à ce qu'il sache écrire son prénom en cursive (vers 6-7 ans) : preuve qu'il a la motricité fine pour bien se brosser seul.

Trucs et astuces

- Chanter une petite chanson de 2 minutes (ex : « Ah les crocro, les crocro, les crocodiles ») pour donner un repère de temps.
- Laisser l'enfant choisir sa brosse à dents (couleur, personnage).
- Faire du brossage un jeu : brosser les dents d'un doudou ou d'une figurine avant les siennes.
- Utiliser un sablier ou une petite vidéo minute spéciale brossage (voir ci-dessous).

Livres à lire avec les enfants

- Max se brosse les dents – Christian Tallec (École des Loisirs).
- T'choupi se brosse les dents – Thierry Courtin.
- Le loup qui n'aimait pas ses dents – Orianne Lallemand.
- Les dents, c'est la santé – M. Gourdon (Mes p'tits docs).
- Vidéos et supports à regarder
- «C'est pas sorcier – Les dents» (épisode simple et ludique).
- Comptines de brossage (Petit Ours Brun ou Peppa Pig).
- Vidéos pédagogiques de l'UFSBD (Bien se brosser les dents).
- Mini-série «Docteur la Peluche – La dent qui bouge» pour dédramatiser les chutes de dents.



*« Je protège mes dents matin et soir
Je les brosse avec espoir.
Grâce à moi, elles restent fortes et brillantes,
Comme une étoile éclatante ! »*

Continue à faire briller tes dents pour toujours être en bonne santé !