

Quiz

1. Quand tu as soif, tu bois: logique!

Entoure les 2 boissons les moins dangereuses pour la santé de tes dents.

une canette de limonade la grenadine
le lait un berlingot de jus l'eau

3. Un petit bonbon par jour, j'en ai envie!

Quand est-il préférable de le manger?

après un repas (matin, midi ou soir) quand j'en ai envie
avant le déjeuner le matin
le soir avant d'aller dormir

2. Tu as un petit creux. Que vaut-il mieux manger?

un biscuit un yaourt
un paquet de chips
une tablette de chocolat un fruit

4. Retrouve les ennemis et les amis des dents

Indique un 😊 à côté des amis et un ☹️ à côté des ennemis!



5. Remets les lettres dans le bon ordre et replace le mot trouvé dans la phrase correcte.

ENMGAR

RUCORQE

LAPERR

NCHAERT

OERSUIR

ERRI

Croc! Miam! Scrunch...



a Les dents, ça sert à ...

Les...en...a...ert...au'i...à...arler, à ...anter!



b ça sert aussi à ...



c ça sert enfin à ...!

Solutions

4-Ennemis = limonade, viennoiserie, gaufre, barre chocolatée, berlingot de jus de fruits, lait aromatisé à la fraise, crème dessert, corn flakes
5-a manger, b chanter, parler, c sourire, rire!

1-L'eau, le lait
2-Yaourt, fruit
3-Après le repas (car si je le prends entre les repas, je ne laisse pas assez de temps à mes dents pour se reposer, et à ma salive pour bien nettoyer la bouche).

Envie d'avoir un beau sourire? Prends soin de tes dents!

Info



Margaux a perdu une dent. Ca la gêne un peu, ce trou en plein milieu! Mais elle sait qu'une nouvelle dent pousse. Une dent comme les grands!



"Vers 6 ans, tes dents définitives remplacent tes dents de lait. Mais ce n'est pas tout: de nouvelles dents poussent dans le fond de ta bouche, derrière celles que tu possédais déjà. Quatre en tout: une de chaque côté, en haut et en bas. Elles t'aideront à mâcher avec plus de force. Mais comme elles sont loin dans la bouche, il faut bien penser à les brosser."

Ton dentiste

L'ennemi de tes dents!

Avoir des dents en bonne santé, c'est pas compliqué. Connais-tu les ennemis des dents? Bonbons, chocolat, gâteaux, biscuits, limonade... Tout ce que tu adores, non? Malheureusement, tous ces aliments contiennent beaucoup de **SUCRE**. C'est lui l'ennemi n°1 de tes dents.

🦋 Pourquoi le sucre est-il l'ennemi des dents?

Dans ta bouche, il y a des bactéries. Lorsque ces bactéries ont de la nourriture, elles peuvent se multiplier. Le sucre sert justement de nourriture aux bactéries. En se multipliant, les bactéries fabriquent de l'acide. Ce dernier attaque l'émail des dents. Tu risques alors d'avoir des caries.



🦋 C'est quoi, une carie?

La carie est une maladie de la dent. L'acide fabriqué par les bactéries attaque l'émail. Au début, cela ne se voit pas. Puis, une petite tache blanche apparaît sur l'émail. Petit à petit, un trou se forme dans la dent. Il s'agrandit et devient de plus en plus profond. La dent peut être détruite si on ne la soigne pas.

🦋 Comment combattre les caries?

En mangeant moins d'aliments sucrés et moins souvent. Et en se brossant correctement les dents après les repas. En effet, un brossage efficace enlève la couche de bactéries qui recouvre les dents.

Interview



Vous êtes là pour soigner. Que pouvez-vous faire quand il n'y a pas de problème?



C'est vrai, je soigne les dents abîmées ou remplace les dents tombées. Mais j'aide aussi à conserver des dents en bonne santé. On me visite donc avant d'avoir des problèmes.



Que faites-vous lors d'une visite de contrôle? C'est un peu impressionnant.



Oui, il y a du matériel spécial et on ne voit pas ce que le dentiste fait dans la bouche. En réalité, je vais surtout regarder. Comme dans la bouche, il fait tout noir, j'ai besoin d'une grande lumière. Ensuite, pour aller inspecter tous les recoins des dents, j'utilise un petit miroir, fixé sur un manche. C'est comme un rétroviseur de voiture: il permet de voir ce qu'il y a derrière une dent. Mais mon miroir est parfois couvert de buée. J'utilise alors un fin tuyau qui souffle de l'air frais. Et pffft... la buée s'en va. On sent donc comme un petit courant d'air sur les dents. Et c'est tout.



Que regardez-vous lors d'une visite de contrôle?



Le nombre de dents, pour voir si elles sont toutes là en fonction de ton âge. Je regarde aussi si les dents définitives poussent bien, en bonne



position. C'est important pour manger facilement et bien prononcer les mots. Je regarde aussi s'il n'y a pas de carie. Je peux même voir celles qui sont minuscules, à l'aide d'une photo spéciale qui montre l'intérieur de la dent. Cela s'appelle une radiographie. Je regarde encore si les gencives sont en bonne santé. Enfin, j'utilise un colorant pour voir où les bactéries se trouvent. Si c'est utile, je donne des conseils pour améliorer l'efficacité du brossage de dents.



Vous conseillez à vos patients de prendre un soin particulier à se brosser les dents. Pourquoi?



Le brossage enlève les restes de nourriture coincés entre les dents. Plus important encore: il décolle les millions de bactéries qui couvrent les dents.

Interview



Comment se brosser les dents?



La brosse doit pouvoir passer presque partout, sur tous les côtés et le dessus des dents.



Combien de temps doit durer le brossage?



Plus le brossage dure longtemps, plus il décolle les bactéries. Un minimum de 3 minutes est nécessaire. Trois minutes, c'est long... le temps, par exemple, d'une chanson de ton chanteur ou de ta chanteuse préféré(e)!



Et le dentifrice?



Le dentifrice donne surtout un goût frais et agréable en bouche. Mais ce n'est pas lui qui détruit les bactéries! C'est l'action de la brosse et la durée du brossage qui sont importants. Donc, si ton tube est vide, pas d'excuse! Brosse-toi quand même les dents.



Quelle brosse?



Une brosse à dents manuelle, adaptée à ton âge, avec des poils souples pour aller dans les moindres recoins. Ah oui... Il faut la remplacer dès que les poils commencent à être tordus. Tu verras que tu utiliseras 4 ou 5 brosses à dents sur une année!



Tous les jours?



Oui au moins une fois par jour correctement! Enlever les bactéries peut se faire à n'importe quel moment de la journée. Mais si on se brosse les dents après un repas, on enlève aussi les restes de nourriture. Donc, un brossage idéalement soir et matin. S'appliquer encore plus le week-end et en vacances, pourquoi pas?

Deux mystères à éclaircir...



1 Le fauteuil du dentiste monte et le dossier bascule vers l'arrière. Tu t'y retrouves presque couché. Pourquoi?

2 Le dentiste porte un tablier blanc, des gants et même parfois un masque. Pourquoi tout cela?

Réponses:

1 Le fauteuil monte pour que le dentiste doive moins se pencher. Sinon, il aurait mal au dos à la fin de la journée! Tu es presque couché(e) sur le fauteuil car c'est plus confortable pour toi et pour le dentiste. Imagine-toi sur une chaise. Soit, c'est toi qui penche très fort la tête en arrière (aïe, mal au cou!). Soit c'est le dentiste qui se met à genoux et se tord pour voir correctement dans ta bouche. Pas pratique, non?

2 Le dentiste porte un tablier pour ne pas salir ou mouiller ses vêtements. O.K., ce n'est pas très utile pour une visite de contrôle... Mais lorsqu'il soigne une dent, l'eau et les produits qu'il utilise peuvent l'éclabousser. Les gants et le masque servent à se protéger des microbes. Le dentiste change de gants à chaque nouveau patient.

Doc



Se sentir bien dans sa peau, quel plaisir!

On a confiance en soi, on est de bonne humeur, on a beaucoup d'énergie. Tout pour croquer la vie, quoi! Manger équilibré donnera à ton corps tout ce dont il a besoin. Tu éviteras de grossir aussi... Et tes dents seront en parfaite santé. Car c'est important d'avoir un beau sourire pour sourire à la vie. Au fait, quel genre de sourire as-tu?



Que de sourires!

Que de sourires! As-tu remarqué qu'ils ne sont pas tous pareils. Certains ne montrent que les dents du haut, d'autres celles du haut et du bas. Parfois même les gencives. Regarde la forme des lèvres. Quel dessin forment-elles? Ce dessin est-il toujours le même? Et toi, comment est ton sourire?

Sucre: où te caches-tu?

Le sucre est l'ennemi des dents. Mais notre corps a besoin de sucre pour faire fonctionner nos muscles, nos organes, notre cerveau... Il faut donc manger du sucre. Mais lequel et en quelle quantité? Les fruits, certains légumes sont naturellement sucrés. Et ils contiennent aussi d'autres choses dont notre corps a besoin: des protéines, des fibres, des graisses, des vitamines, etc. Le problème est que nous mangeons beaucoup d'aliments qui contiennent trop de sucre ajouté, et rien de nourrissant. Et ce sucre est ajouté à des préparations, on ne le voit pas. On le goûte parfois, mais pas toujours.



Te viendrait-il à l'idée de manger 8 morceaux de sucre?



Non, bien sûr. Pourtant, une canette de limonade au cola contient l'équivalent de 8 morceaux de sucre! Et les biscuits? La plupart des recettes indiquent un tiers de sucre. Sais-tu que les crèmes-dessert, les puddings, les yaourts aux fruits, sont très sucrés? La plupart des desserts, des collations contiennent beaucoup de sucre ajouté.