

Se brosser les dents à l'école

Le Défi
Dents



Un projet
pédagogique de
santé
bucco-dentaire
à l'école

Souriez.be



A propos

Cette brochure est destinée aux directions d'écoles, enseignants, infirmières scolaires, centres PMS / PSE, CLPS et à toute autre personne active dans le domaine de la santé.

Cette brochure peut être diffusée et reproduite librement, sans modification de son contenu.

Une version PDF est téléchargeable sur le site www.souriez.be dans la rubrique « Documents pédagogiques »

Réalisation et conception :

Département Santé Dentaire :

Thierry van Nuijs, Françoise Fiasse, Marjorie Merveille et Vincent Copin

Editeur responsable : Thierry van Nuijs

Souriez.be

Avenue de Fré, 191 - 1180 Bruxelles

Fax : 02 888 58 56 - **Site :** www.souriez.be - **Mail :** info@souriez.be

Souriez.be est un département de la Société de Médecine Dentaire.

Cette brochure est le résultat d'un projet pilote mené durant l'année scolaire 2004 - 2005 dans le cadre de l'action « Sourire Pour Tous » par le Département Santé Dentaire.

Conception graphique : Vincent Copin

Version janvier 2019



Se brosser les dents à l'école



Le Défi Dents : Le projet



«Se brosser les dents, en classe,
sur une période de 30 jours minimum»

1 | Pourquoi ce projet ?

- Pour améliorer la santé bucco-dentaire des enfants.
- Pour permettre à chaque enfant de pouvoir se brosser les dents au moins une fois par jour.
- Pour toucher un maximum d'enfants.



- Même si la carie a bien régressé, il existe encore de nombreux enfants atteints de caries, surtout dans les milieux sociaux économiquement faibles.
- Une des missions pédagogiques de l'école est de permettre à chaque enfant d'apprendre et d'acquérir les bons gestes en termes de santé.

« Tout se joue
dès le plus jeune âge ! »

Notre constat :

Suite à nos différentes enquêtes, on constate chez certains enfants :

- Des négligences de brossage.
- Des brossages trop rapides ou inefficaces.
- La découverte de la brosse à dents.
- Des mauvaises prises en main.



En posant la question :

« Qui s'est brossé
les dents hier soir
ou ce matin ? »

On observe que ce n'est pas
acquis chez tous les enfants.

2 | Pourquoi se brosser les dents ?

« Pour avoir
de belles
dents. »

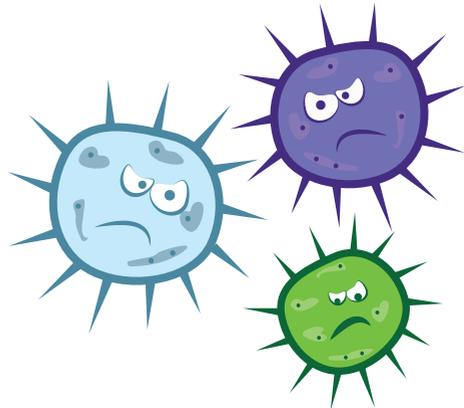
« Pour avoir
une bouche
bien fraîche ! »

« Pour enlever
les restes de
nourriture. »

⋮ Oui, mais... Surtout !

Pour éliminer la plaque dentaire !

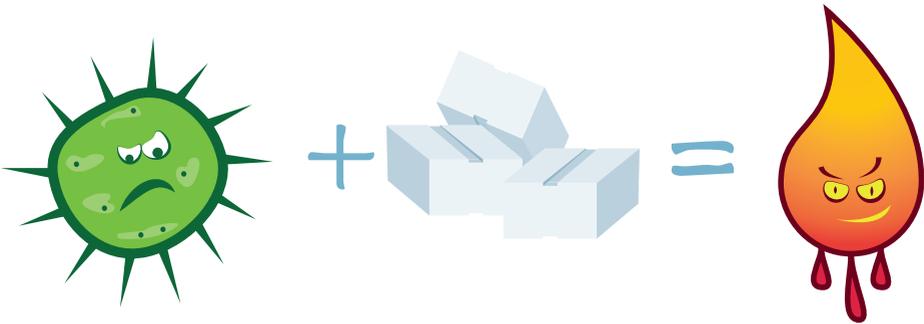
La couche de microbes
(ou bactéries) collée sur nos dents.



⋮ Ce qu'il faut savoir :

Sur nos dents, il y a des bactéries. Celles-ci transforment le sucre contenu dans les aliments en ACIDE.

Cet acide attaque l'émail de nos dents et... c'est le début de la carie.



C'est l'action mécanique du brossage qui élimine les microbes sur nos dents. Mais comme ceux-ci se multiplient sans cesse... Il est important de se brosser les dents 2x par jour, matin et soir.



Une carie ne s'arrête pas d'elle-même,
elle nécessite l'intervention du dentiste.



3 | Pourquoi à l'école ?

- **Pour promouvoir la santé.**

Ce projet pédagogique de santé bucco-dentaire peut contribuer à la modification collective de certains comportements, ce qui au bout du compte aura un réel impact sur la santé des enfants.



- **Pour favoriser l'effet stimulant du brossage en groupe.**

L'impact collectif amènera un côté ludique et les enfants retiendront plus efficacement les bons réflexes.

- **Pour relever le Défi des 3 minutes de brossage.**

Le but est de réaliser tous ensemble le brossage chronométré durant 3 minutes.

Ceci permet une conscientisation quant au temps et sur la durée

- **Pour assurer l'apprentissage du brossage.**

Il n'est pas simple de se brosser les dents, de respecter la durée ou encore de passer partout...

Cet apprentissage permettra de conscientiser l'enfant si la famille n'y prête pas suffisamment attention.

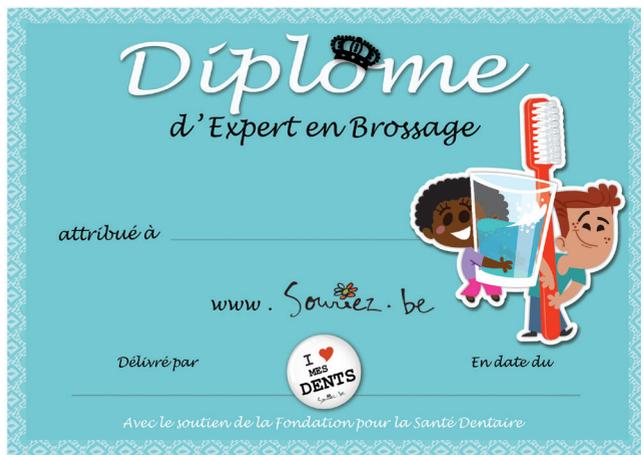


«La santé
ça se vit au quotidien!»

4 | Les objectifs du projet

- Permettre à chaque enfant de se brosser les dents au **minimum 1x par jour**.
- Conscientiser les enfants sur **l'action mécanique du brossage** plutôt que sur le rôle du dentifrice.
- Ancrer le brossage des dents en tant que nouvel **apprentissage** chez les enfants, et ainsi développer de **nouvelles compétences**.
- Conscientiser les enfants sur la durée du brossage : **3 minutes !**
- Tenir les **30 jours** minimum. Cela permettra aux enfants d'acquérir pleinement ce nouveau rituel.
- Prouver la faisabilité du projet à l'école, et pourquoi pas sur du **long terme...** (3 mois, 6 mois, voire toute l'année scolaire !)

Gagne ton
diplôme
d'Expert en
Brossage!





Se brosser les dents à l'école



Le Défi Dents : Mise en pratique



«Se brosser les dents, en classe,
sur une période de 30 jours minimum»

1 | Le Défi Dents

Pendant une durée de 30 jours, la classe s'engage à se brosser les dents 1x par jour, durant 3 minutes.

Il nous semble important et rassurant pour les enfants de bien définir le cadre du projet :

- Pourquoi on s'engage.
- De quelle manière.
- Avec quels moyens.
- Pendant combien de temps.

L'accès à un point d'eau est indispensable pour le bon déroulement du Défi. !



● ● ● ● ● Réalisation du projet dans votre classe



Il existe différentes approches pour initier le projet. En voici une que vous pouvez adapter dans votre classe.

Il est important de structurer l'activité:

Dites à vos élèves que vous avez **un Défi à leur proposer**.

Expliquez-leur en quoi consiste le Défi :

« Se brosser les dents en classe,
3 minutes pendant minimum 30 jours »

Expliquez l'impact que le projet peut avoir dans le futur : **un beau sourire et une meilleure hygiène dentaire**.

Adaptez toujours le projet à votre classe et à l'âge des enfants.

La situation idéale est un brossage 1x par jour, de préférence après un repas.

Pour une meilleure organisation,
pensez à écrire le nom de l'enfant
sur sa brosse à dents.



Instaurez cette activité comme **un rituel**. Cela doit devenir **une habitude** pour vous et les enfants. Si au début l'activité prend un peu plus de temps, vous constaterez très vite que, par la suite, **moins de 10 minutes** suffiront.

Lors de l'activité, n'hésitez pas à **responsabiliser les enfants pour qu'ils se sentent encore plus investis dans le projet** (distribuer le matériel, remplir les gobelets, vider les bassines, etc).

L'organisation et la responsabilisation dépendront de l'âge de vos élèves.

Lancement du projet

C'est un Défi tant pour les élèves que pour l'enseignant... Mais, quand «tout roule», moins de 10 minutes suffisent !

Cela devient un rituel.

Lors du premier jour du projet, l'animation peut être réalisée par une infirmière scolaire (PMS / PSE) qui proposera une coloration de la plaque bactérienne.

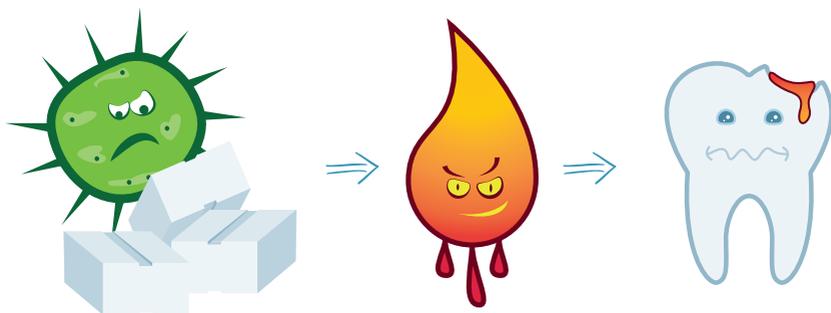
- Déroulement : voir fiches P22 et P24.



La coloration dentaire

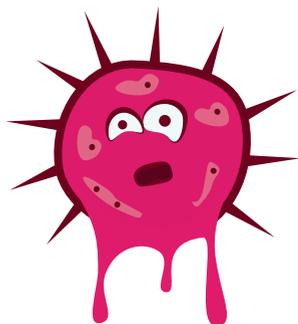
Quelques conseils pour mener à bien l'animation :

- Expliquez le rôle des bactéries dans la formation de la carie.
- Les caries sont provoquées par les bactéries qui transforment le sucre en acide.



- N'hésitez pas à définir ce qu'est l'acide. Expliquez que les bactéries sont invisibles à l'oeil nu et qu'il faut utiliser un microscope pour les voir.

L'EXPÉRIENCE



- Proposez aux élèves de « découvrir » les bactéries grâce à un colorant rouge (d'autres couleurs existent).



- Suivez les étapes de la fiche infirmière (page 22 - test de plaque).
- Proposez aux deux volontaires de passer dans la classe afin de permettre aux autres d'observer les bactéries colorées en rouge.
- Questionnez les enfants :

~ **Où se trouvent les bactéries ?**

Près de la gencive et dans les sillons des dents.

~ **Comment les chasser ?**

« En rinçant avec de l'eau ? », « En crachant ? », « En passant la langue... ? » (Les enfants peuvent tester les propositions).



~ **Connaissez-vous un outil plus facile et pratique ?**

=> **La brosse à dents !**

- Donnez une brosse à dents aux deux volontaires, annoncez le « Top Chrono » et c'est parti pour un brossage de 3 minutes.
- Il est conseillé de faire l'expérience et l'activité **sans dentifrice** (voir page 19).
- Après un court laps de temps, demandez aux enfants de montrer leur brosse : elle est rouge, c'est-à-dire remplie de bactéries. Bravo ! C'est qu'ils arrivent à les éliminer de leurs dents.
- Les élèves continuent de brosser jusqu'à ce que tout le colorant rouge soit parti : indiquez-leur les zones où insister, mais ne brossez pas à leur place.
- À la fin des 3 minutes les enfants se rincent la bouche.
- Observez le résultat et proposez-leur de montrer leurs dents à toute la classe.

Le brossage collectif

La technique de brossage est très simple: il faut passer partout!
Un temps de brossage de 3 minutes est indispensable
pour une efficacité optimale.



- Des enfants signaleront peut-être « qu'il y a du sang ».
 - ~ Rassurez-les, c'est souvent le signe d'une petite inflammation de la gencive, d'une dent qui bouge ou d'un endroit où ils ont frotté un peu trop fort.
- Une fois le brossage en classe fini: rangez le matériel pour qu'il soit facilement accessible pour le lendemain.

Si un enfant est réticent à se brosser les dents, ne le forcez pas.
Avec un peu de patience, il rejoindra sûrement les autres.

CONCLUSIONS

- Rappelez aux enfants le sens et la durée de l'expérience: pourquoi? Combien de temps?
- Insistez sur l'action mécanique du brossage.
- Trouvez une place pour le matériel afin de pouvoir instaurer l'activité comme un rituel.

2 | Et le dentifrice alors ?

Nous conseillons de mener toute l'expérience sans dentifrice.

POURQUOI ?

- Car le but de l'animation est de prouver aux enfants que c'est l'action mécanique du brossage qui enlève les microbes et pas le dentifrice !
- De plus, le dentifrice est un produit à usage personnel. Passer le tube d'un enfant à l'autre = transmission de bactéries !
- En classe, le dentifrice serait une contrainte supplémentaire :
 - ~ En maternelles, les enfants ne savent pas encore tous « bien » cracher.
 - ~ En 1ère et 2ème primaires, le dentifrice va être source de distraction (mousse en bouche, beaucoup plus de salive = beaucoup plus de gestion organisationnelle avec les bassines).

 Ce n'est pas le dentifrice qui enlève les bactéries. 

MAIS ALORS, À QUOI SERT LE DENTIFRICE ?

- Le dentifrice est important et sert à 2 choses :
 - ~ Avoir un apport de fluor utile pour renforcer l'émail des dents et ainsi prévenir la carie.
 - ~ Avoir une bonne haleine.
- Expliquez aux enfants qu'à l'école, le dentifrice ne sera pas utilisé, mais qu'il est important de l'utiliser lors du brossage à la maison.

3 | Fin du projet

Il est indispensable d'évaluer le projet afin de savoir si tous les objectifs ont été atteints.

Cette évaluation est double :

- Celle des enfants.
- Celle des enseignants.

Ce projet peut également amener à ouvrir de nouvelles pistes :

- Prolonger le projet brossage jusqu'à la fin de l'année scolaire.
- Proposer l'expérience à d'autres classes.
- Rencontrer un dentiste.
- Réhabiliter un point d'eau dans la classe ou l'école.
- Lancer un projet sur l'eau et les collations saines.

De plus, l'équipe Souriez.be est très désireuse d'avoir des retours des enfants et des enseignants via un compte rendu, un roman-photo, des dessins,...

N'hésitez pas à nous les envoyer à :

info@souriez.be
Avenue de Fré, 191
1180 Bruxelles

Merci pour votre implication dans ce projet !



Se brosser les dents à l'école



Le Défi Dents : Annexes



«Se brosser les dents, en classe,
sur une période de 30 jours minimum»

1 | Fiche Infirmière

Une animation pour commencer le Défi Dents :
Coloration de la plaque dentaire

POURQUOI ?

- Car les bactéries sont invisibles et le révélateur permet aux enfants de prendre conscience des bactéries présentes sur leurs dents.
- Il permet aux enfants de prendre conscience que pour enlever tous les microbes, c'est-à-dire « le rouge », cela prend un certain temps.

ÂGE :

- À partir de la 3ème maternelle (5ans et +).

OBJECTIFS :

- Améliorer la qualité du brossage.
- « Montrer » les bactéries invisibles à l'oeil nu.

Déroulement :

INTRODUCTION :

- Un débat autour des dents peut être mené avec les enfants afin de connaître leurs connaissances et informations sur le sujet.
- En préambule nous posons des questions du type :
 - ~ À quoi servent nos dents?
 - ~ Que faut-il faire pour avoir des dents en bonne santé ?

- Le but est d'amener les enfants à parler :
 - ~ Du brossage 2x par jour.
 - ~ De l'alimentation équilibrée.
 - ~ Du dentiste.
- Nous proposons aux enfants de faire une expérience pour voir les bactéries.

TEST DE PLAQUE :

1. Croquer la pastille.
2. Passer la langue sur les dents (bouche fermée).
3. Cracher et rincer la bouche.
4. Observer et montrer à la classe.
5. Que faire pour enlever les bactéries ? => Le brossage
6. Brosser durant 3 minutes !
7. Montrer le résultat à la classe.

LE DÉFI :

- Installer les enfants par groupe de 4 ou 5 par table. Distribuer le matériel (brosse à dents, gobelets, bassines,...).
- Réaliser le Défi : un brossage durant 3 minutes.
- Rincer la bouche.
- Laver et ranger le matériel.

REMARQUE :

Bien rappeler à l'enseignante qu'elle doit tenir au minimum 30 jours pour la réussite du Défi mais également pour la remise des diplômes aux enfants.

L'équipe Souriez.be vous souhaite
de belles animations avec les enfants.

2 | Fiche Enseignante

C'est parti pour 30 jours de brossage en classe !

POURQUOI ?

- Pour assurer l'apprentissage d'un brossage efficace chez les enfants dont les familles n'y prêtent pas assez attention.
- Pour instaurer un rituel chez l'enfant.
- Pour bénéficier de l'effet stimulant en groupe.
- Pour rétablir une égalité des chances et toucher un maximum de populations.

ÂGE :

- Dès la 3^{ème} maternelle.

OBJECTIFS :

- Améliorer la santé dentaire chez les enfants.
- Améliorer la qualité du brossage.
- Insister sur les 3 minutes de brossage.

Déroulement :

INTRODUCTION :

- Expliquer le projet aux enfants, ainsi que la durée. « Pourquoi on réalise ce projet ? »
- Pour lancer le projet : discussion de groupe, animation via l'infirmière scolaire,...

LE DÉFI :

- Expliquer le Défi aux enfants : « Brossage 1x par jour en classe, durant **3 minutes** »
- Installer les enfants par groupes de 4 ou 5 par table.
- Distribuer les brosses à dents et les gobelets.
- Remplir les gobelets avec un fond d'eau (Attention ! Un fond d'eau est suffisant pour se rincer la bouche, pas besoin de le remplir en entier, c'est risquer des débordements inutiles).
- Placer une bassine par table qui servira de crachoir et un sablier (par facilité désigner un « Maître du Temps »).
- À votre « Top Chrono », le Maître du Temps retourne le sablier : c'est parti pour 3 minutes de brossage ! (Vous pouvez également utiliser une musique de 3 minutes)
- Une fois que le temps est écoulé, les enfants se rincent la bouche et crachent doucement dans la bassine. Ensuite, ils nettoient la brosse à dents dans le gobelet.
- Vider le gobelet dans la bassine et rincer le matériel.
- Enfin, trouver un emplacement en classe pour ranger le matériel.
- Fin de l'activité.

Quand tout roule, cela prend environ 10 minutes !

CONCLUSIONS :

- Relever le Défi durant minimum 30 jours.
- Les enfants pourront recevoir leur diplôme d'« Expert en Brossage » à la fin du Défi.
- À la fin du projet, les enfants peuvent rentrer avec leur brosse à dents et leur gobelet. (Vous pouvez garder le matériel didactique pour l'année suivante).
- Faites un retour du projet avec les enfants (photos, avis... n'hésitez pas à nous les envoyer : info@souriez.be).

L'équipe Souriez.be vous souhaite
de belles animations avec les enfants.

3 | Infos utiles

WWW.SOURIEZ.BE

Accueil

Souriez.be

Enseignants

Que vous soyez Directeur, Enseignant, membre du P.O., Educateur, Economiste ou toute autre personne impliquée dans l'école, vous jouez un rôle fondamental dans la santé dentaire des enfants. De leur santé « tout court ».

EN SAVOIR PLUS

Parents

Quoi de plus beau qu'un sourire ? Mais cela s'entretient, cela se mérite. Non, la carie n'est pas une maladie qu'il est « normal » d'avoir comme un rhume ou une angine.

EN SAVOIR PLUS

Enfants

Ici on s'amuse et on apprend ! Vidéos, histoires, dessins à colorier ou encore petits jeux, tu trouveras plein de façons de t'amuser tout en apprenant plus sur tes dents. Attention !!! Réservé aux enfants !

EN SAVOIR PLUS

Professionnels

Des infos plus spécifiques pour les médecins, dentistes et infirmières scolaires. Des infos épidémiologiques, des recommandations à propos des fluorures...

EN SAVOIR PLUS

VIDÉOS : OBJECTIF ZÉRO CARIE

INTRO VIDEOS INFOS QUIZ CONTACT

www.facebook.com/souriez.be

CENTRE LOCAL DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Des malettes pédagogiques Souriez.be sont disponibles dans les différents CLPS de Wallonie et de Bruxelles-Capitale.

Vous y trouverez du matériel de prévention et d'animation (comme des fiches pédagogiques, la maxi-mâchoire et la maxi-brosse à dents,...).



BRUXELLES-CAPITALE

CLPS de Bruxelles
Rue Jourdan, 151
1060 Bruxelles

PROVINCE DU HAINAUT :

CLPS Charleroi-Thuin
Avenue Général Michel, 1b
6000 Charleroi

CLPS Mons-Soignies
Rue de la Loi, 30
7100 La Louvière

CLPS du Hainaut Occidental
Avenue Van Cutsem, 19
7500 Tournai

BRABANT WALLON

CPLS du Brabant Wallon
Parc des Collines
Avenue Einstein, 3
1300 Wavre

PROVINCE DU NAMUR

CLPS-Namur
16/18 Boulevard Cauchy
Appartement C03
5000 Namur

PROVINCE DU LUXEMBOURG

CLPS du Luxembourg
Rue du Luxembourg, 15B
6900 Marche-en-Famenne

PROVINCE DE LIÈGE

CLPS Liégeois
Pl. de la République française,
1 - 4e étage
4000 LIEGE

CLPS de Huy
Rue saint Pierre, 49
4500 Huy

CLPS de Waremme
Place du roi Albert 1er, 16
4300 Waremme

CLPS Verviétois
Rue Xhavée, 21
4800 Verviers

