

Phil et ses amis chez le dentiste



Dossier pédagogique



Table des matières

Introduction

3

Contenu théorique

4

- Les dents et leurs fonctions
- L'hygiène bucco-dentaire
- La visite chez le dentiste
- Le rôle social des dents

6

7

8

9

Fiches activités

18

Annexes

35

Qui sommes-nous ?

40





Introduction

La Mutualité chrétienne (MC) souhaite encourager et sensibiliser chacun à prendre soin de sa santé bucco-dentaire.

Un bon brossage, une alimentation équilibrée sans oublier des visites régulières chez le dentiste font partie des habitudes essentielles pour garder des dents en bonne santé tout au long de la vie.

Pour certaines personnes, la visite chez le dentiste peut toutefois susciter de la crainte et constituer un réel frein pour passer la porte d'un cabinet dentaire.

C'est pourquoi, le livret de jeux "Phil et ses amis chez le dentiste" destiné aux enfants à partir de 7 ans a été créé. Il s'inscrit dans une démarche ludique et éducative pour encourager de bons réflexes dès le plus jeune âge et favoriser une bonne santé dentaire. Il est diffusé auprès des familles par différents canaux, notamment grâce à certains dentistes partenaires qui ont accueilli cette initiative avec enthousiasme.

"Phil et ses amis chez le dentiste" s'adresse également aux enseignants, à leurs élèves ainsi qu'aux professionnels de la santé scolaire (PSE, PMS) qui jouent un rôle essentiel dans la promotion de la santé des enfants.

Ce dossier pédagogique, conçu en lien avec le livret, s'adresse aux professionnels (enseignants, etc.). Il propose des outils pour dédramatiser la visite régulière chez le dentiste et sensibiliser les enfants à :

- l'univers du dentiste,
- l'importance de l'hygiène bucco-dentaire,
- le rôle essentiel d'une bonne dentition.

Bonne découverte du monde du dentiste en compagnie de Phil et ses amis !



Contenu théorique

Les dents et leurs fonctions

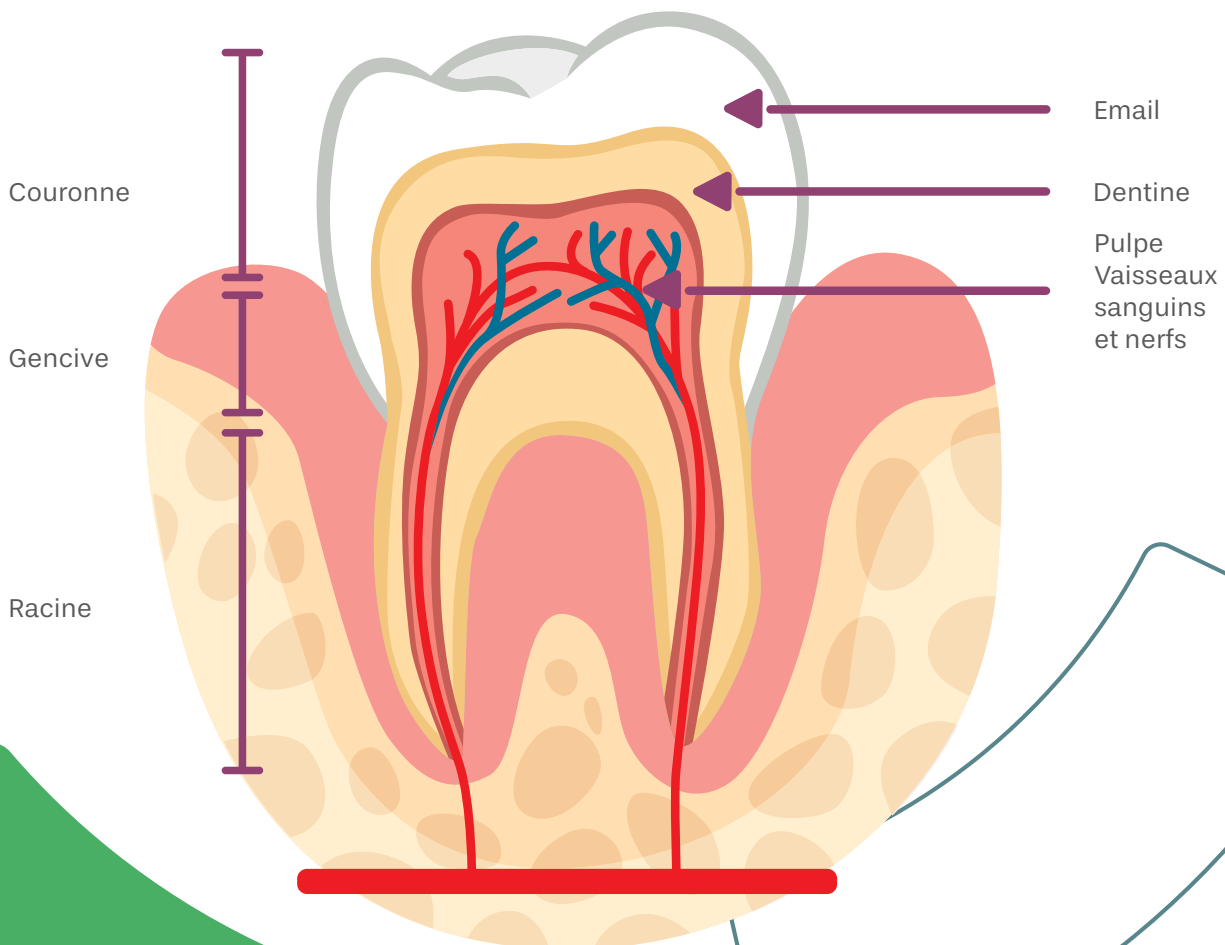
Qu'est-ce qu'une dent ?

La dent est un organe vivant. Elle comporte deux parties distinctes : la couronne, qui est la partie visible et la racine, qui ancre la dent dans l'os de la mâchoire.

La dent est constituée de :

- **la dentine** (tissu dur) qui constitue la majeure partie de la dent, recouvert d'émail au niveau de la couronne, et de ciment au niveau de la racine. La teinte plus ou moins blanche de la dent est celle de la dentine, qui transparaît à travers l'émail. L'émail, contenant plus de 95 % de matières minérales, est le tissu le plus dur de tout l'organisme ;
- **la pulpe dentaire** (tissu mou), situé au centre, qui comprend les nerfs et les vaisseaux sanguins. C'est la pulpe qui donne à la dent sa sensibilité et sa vitalité. Grâce aux systèmes sanguins, lymphatiques et nerveux, la dent communique avec tout l'organisme : c'est un organe vivant, dont il faut absolument préserver la santé.
- **la gencive** qui adhère à l'os et entoure chaque dent. Le parodonte est l'ensemble des tissus de soutien de la dent : il comprend la gencive, l'os, le ligament alvéolaire et le ciment qui fixe la racine à l'os.

Schéma d'une dent :

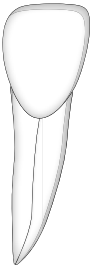
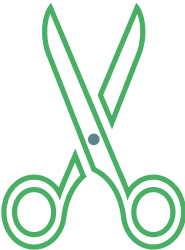
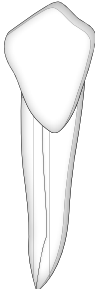
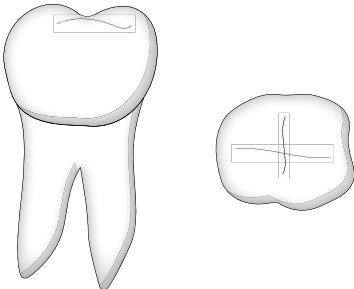
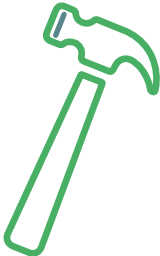
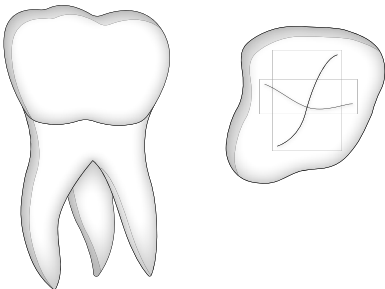
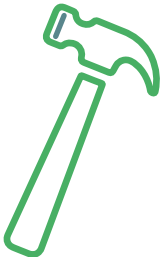


À quoi servent nos dents ?

Les dents ont pour fonctions principales de saisir, couper, déchirer et broyer les aliments. En les mélangeant à la salive, elles préparent les aliments à la digestion qui se poursuit dans l'estomac et dans l'intestin. Mais elles servent aussi à parler : les mots s'articulent clairement quand les dents sont présentes et bien positionnées dans la bouche. Les dents participent enfin à l'équilibre de la bouche et au sourire.

Comment s'appellent nos dents ?

- **Les incisives** : 4 en haut et 4 en bas. Plates et acérées, elles servent à saisir et couper les aliments.
- **Les canines** : 2 en haut et 2 en bas, de part et d'autre des incisives. Pointues, elles sont capables de déchirer les aliments. Chez les animaux carnivores, elles sont très développées et on les appelle des crocs.
- **Les prémolaires** : 4 en haut et 4 en bas, situées à la suite des canines. Grandes et de section carrée, les prémolaires écrasent les aliments.
- **Les molaires** : comme les prémolaires, les molaires écrasent et broient les aliments.

Nom de la dent	Image de la dent	Rôle de la dent	Outil
Incisive		Saisir et couper les aliments	
Canine		Déchirer les aliments	
Prémolaire		Ecraser les aliments	
Molaire		Ecraser et broyer les aliments	



Des dents de lait aux dents définitives

L'être humain a deux dentures successives.

1. Les dents de lait qui apparaissent généralement entre 6 mois et 2 ans et demi.

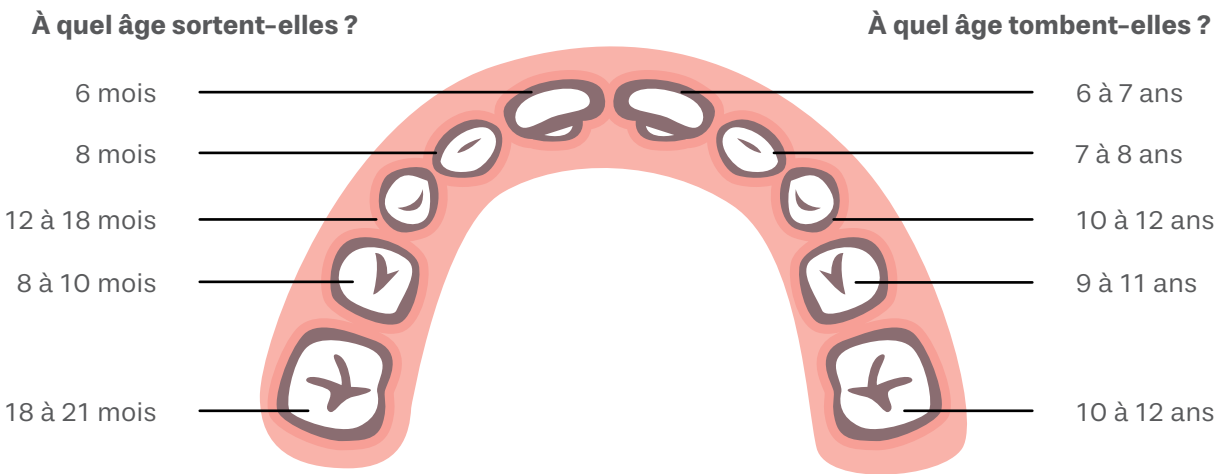
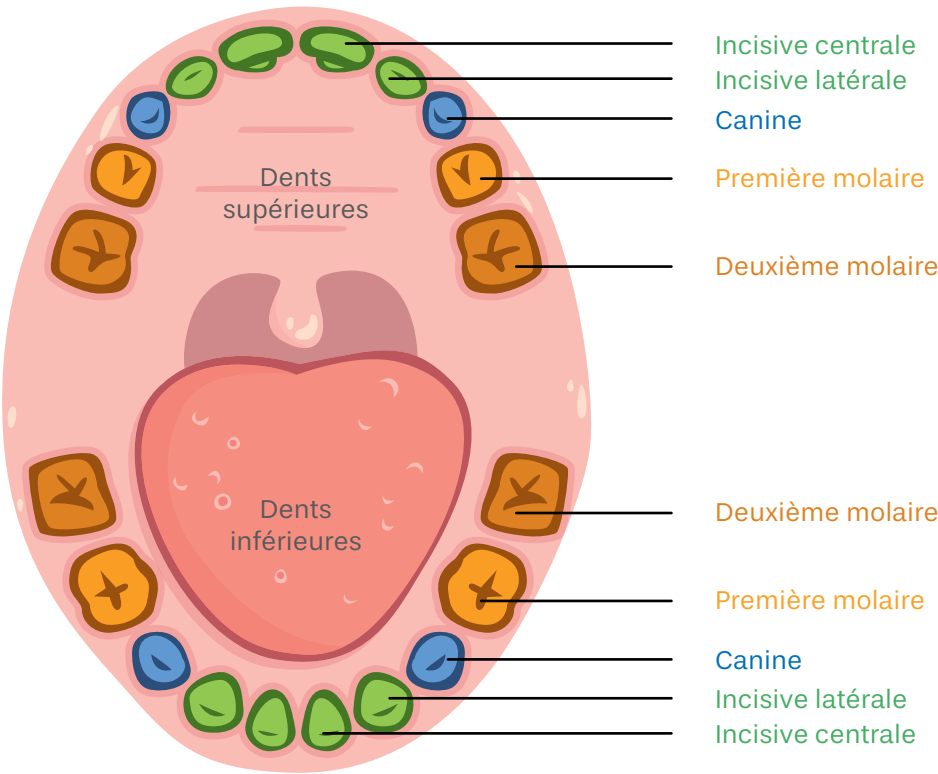
L'enfant en aura au total 20 :

- 4 incisives pour couper,
- 2 canines pour déchirer,
- et 4 molaires pour mâcher,

réparties de façon égale en haut et en bas de la bouche.

Les dents commencent à se former avant la naissance, dans la mâchoire du bébé. Après la naissance, elles sortent peu à peu lorsque la partie visible de la dent (la couronne) est assez solide. Cette solidité vient d'un processus naturel appelé minéralisation, qui permet à la dent de devenir dure.

Quand une dent de lait apparaît dans la bouche, ses racines ne sont pas encore complètement formées. Elles vont continuer à grandir ensuite, afin de bien maintenir la dent en place. Plus tard, ces racines disparaîtront progressivement pour laisser la place aux dents définitives.

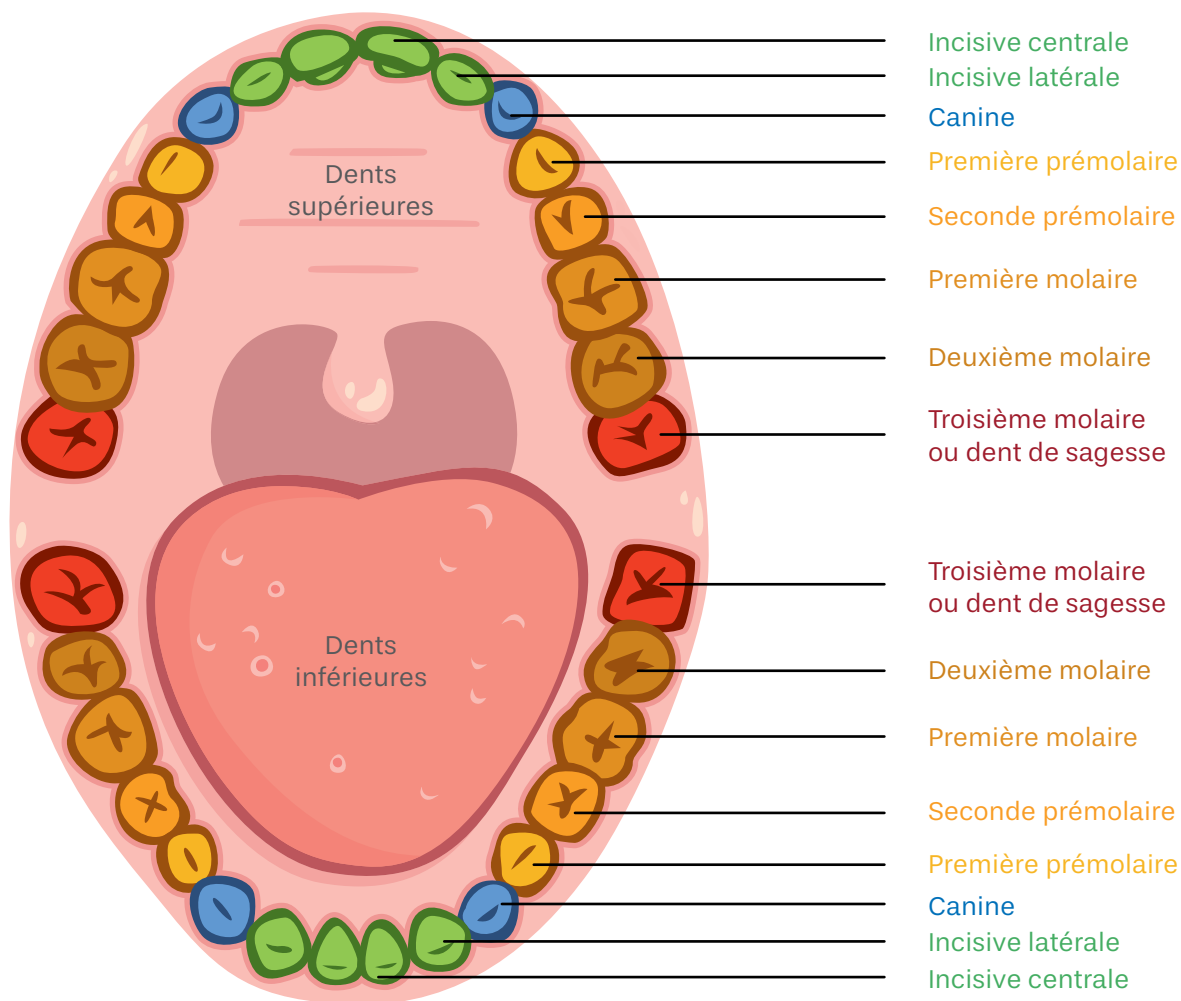


2. La denture définitive (les dents d'adulte) qui se constitue entre 6 et 18 ans environ.

Vers l'âge de 6 ans et jusqu'à l'âge de 12 ans en moyenne, les dents de lait commencent à tomber. Sur chaque arcade, les 4 incisives temporaires sont remplacées par 4 incisives définitives, les 2 canines temporaires par 2 canines définitives, les 4 molaires temporaires par 4 prémolaires définitives.

C'est vers 6 ans également que les 4 premières molaires définitives apparaissent au fond de la cavité buccale : ce sont les "dents de 6 ans". Elles ne sont pas précédées de dents de lait.

Vers 12 ans, les deuxièmes molaires définitives se mettent en place sur l'arcade dentaire. Les troisièmes molaires, qu'on appelle aussi "dents de sagesse", apparaissent en principe vers 16-18 ans. Mais chez certaines personnes, elles n'apparaissent pas : soit elles sont totalement absentes, soit elles sont bien présentes mais restent sous la gencive.



Le remplacement des dents de lait par les dents définitives

La chronologie dentaire peut évidemment varier de plusieurs mois selon les individus. Les retards ne sont pas des signes de mauvaise santé. Il est recommandé de consulter un dentiste autour de l'âge de 2 ans, afin de vérifier la bonne santé de la bouche et le bon développement des dents de lait.

Attention, dents fragiles !

Pendant toute la phase de croissance, les dents sont très vulnérables et les accidents fréquents, tant à la maison qu'à l'école ou au sport. Les chutes peuvent être nombreuses et les dents sont alors très exposées !



Bobos dentaires à l'école, que faire ? Pour plus d'infos : [Souriez.be](https://www.souriez.be)



Plaque dentaire, tartre : comment lutter contre les caries ?

La plaque dentaire est une sorte de film blanchâtre et collant où s'accumulent continuellement des bactéries, des résidus d'aliments, de la salive. Seul le brossage des dents permet de l'éliminer.

Il est souvent difficile pour un enfant de 6 ans de concevoir ce qui est infiniment petit comme les bactéries.

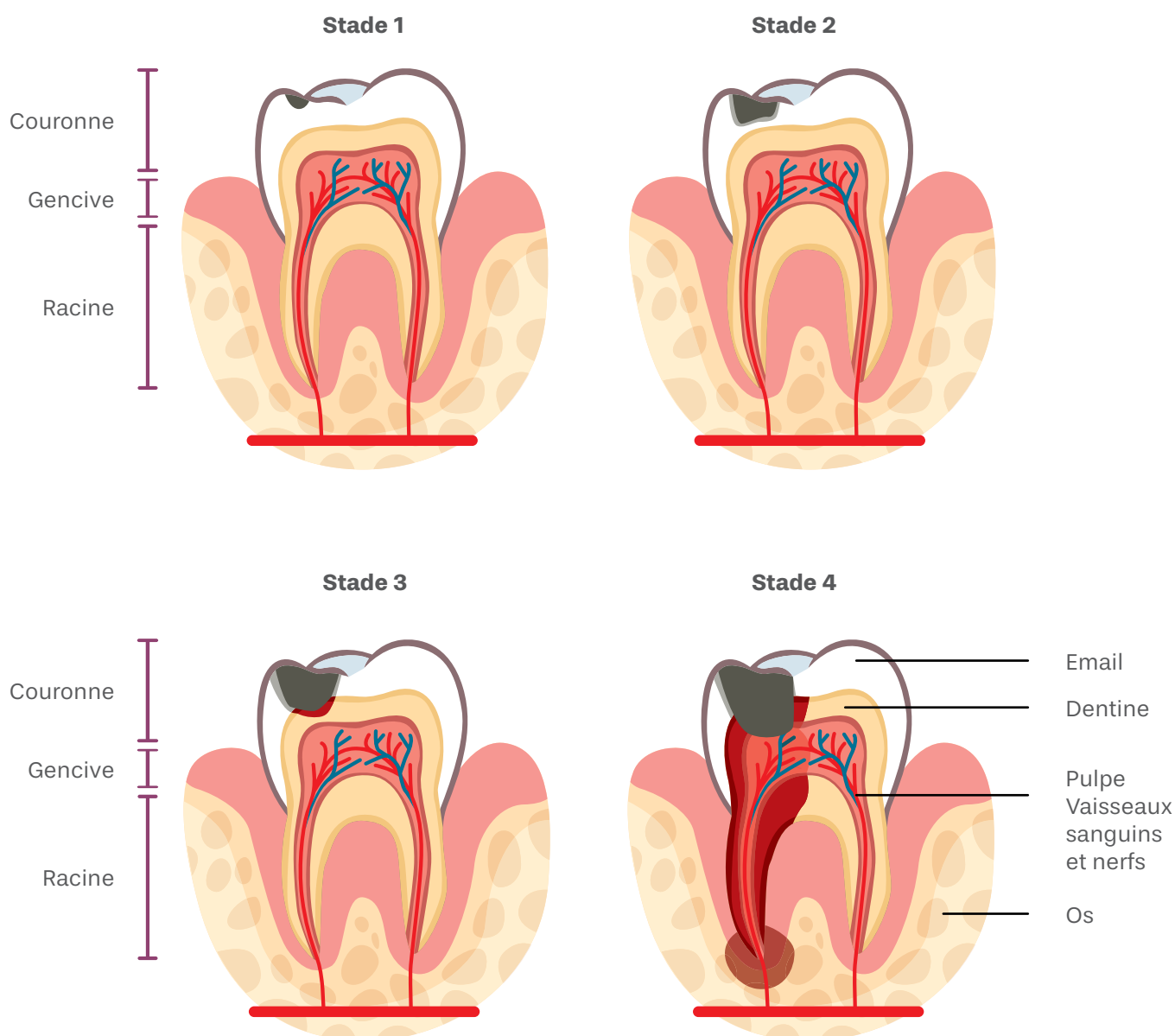
Si vous disposez, dans l'école, d'un microscope ou d'une documentation pédagogique présentant des agrandissements de micro-organismes, vous pourrez montrer en classe le rapport de taille entre les bactéries et d'autres espèces animales ou objets (petits insectes, poussières, cheveux...).

Comment la carie se développe-t-elle ?

La plaque dentaire recouvre les dents dès leur apparition. En l'absence d'un bon brossage, elle s'accumule.

Les acides dégradent l'émail et y forment une petite brèche. C'est le premier stade de la carie. Au stade suivant, les bactéries se sont déjà engouffrées dans l'orifice et attaquent la dentine, qui est très vulnérable. Au dernier stade de la carie, la pulpe est atteinte et la douleur est intense. Si l'on n'intervient pas rapidement pour la sauver, la dent peut être détruite... De plus, la carie est contagieuse pour les dents voisines.

Evolution d'une carie



Empêcher la carie d'apparaître !

La carie est irréversible. Mais il est possible de la prévenir en se brossant les dents 2 fois par jour, matin et soir, et en faisant régulièrement surveiller ses dents par un dentiste. Mieux vaut toujours prévenir que guérir ! Une visite chez le dentiste permet de dépister une carie avant même qu'elle soit sensible et visible à l'œil nu. De plus, le dentiste donnera les bons conseils de brossage et en vérifiera l'efficacité. Il effectuera, si besoin, des soins nécessaires.



Le brossage

Le brossage des dents, toute une technique !

Un brossage des dents vraiment efficace n'est pas si simple à réaliser. L'enfant, jusqu'à 6 ans environ, n'a pas encore acquis une dextérité manuelle suffisamment fine pour pouvoir réaliser un brossage efficace. Il est important de l'accompagner chaque jour et de lui montrer les bons gestes.

Retrouvez l'activité brossage en classe page 20.

B

Brossage

Pense à te brosser les dents avec une brosse et un dentifrice adapté à ton âge :

- **pendant 3 minutes** (en écoutant ta chanson préférée ou avec un sablier) ;
- **2 fois par jour** : matin et soir ;
- en faisant des petits ronds avec ta brosse à dents ;
- en passant plusieurs fois sur toutes les faces des dents ;
- sans oublier le haut et le bas, la gauche et la droite ainsi que les dents du fond, la langue.

10



Lettre "B" brossage,
P.6 du livret en ligne
sur mc.be/phil

Comment bien se brosser les dents ?

Il est important de se brosser les dents deux fois par jour : le matin et le soir. Un brossage efficace s'effectue pendant 3 minutes. Cette durée est nécessaire pour passer correctement et plusieurs fois sur toutes les surfaces des dents. On peut aussi brosser légèrement la langue qui est un endroit où les bactéries se développent aussi.

Pourquoi privilégier le matin et le soir ?

Il faut environ 12 heures pour que la plaque dentaire se forme. C'est donc l'intervalle de temps maximal entre le brossage du matin et celui du soir, et entre celui du soir et celui du matin. Attention : après le repas, il est conseillé d'attendre environ 30 minutes avant de se brosser les dents, afin de laisser retomber le taux d'acidité dans la bouche. Lorsque les poils de la brosse à dents sont pliés, c'est un signe qu'il faut la changer. Généralement elle s'use en 3 à 4 mois. Il faut donc la remplacer assez souvent, sans quoi le brossage deviendra inefficace. Pour mieux visualiser un brossage efficace, une vidéo est à votre disposition : **Le brossage - YouTube**



Quelle brosse à dents ?

Il est important de choisir une brosse à dents adaptée à l'âge de l'enfant, par exemple, une brosse à dents à poils souples permettra un brossage non agressif. De plus, si elle est munie d'un manche épais et antidérapant, elle tiendra mieux dans la main de l'enfant.

Brosse à dents manuelle ou électrique ?

Il n'y a pas de réponse tranchée à ce sujet. À certains endroits, la brosse à dents manuelle peut s'avérer plus efficace, comme au niveau des incisives. À d'autres, la brosse à dents électrique prendra le dessus : au fond de la bouche et sur les faces linguales des dents (faces côté langue).

La brosse à dents doit être constamment chargée au maximum et nettoyée après chaque utilisation.

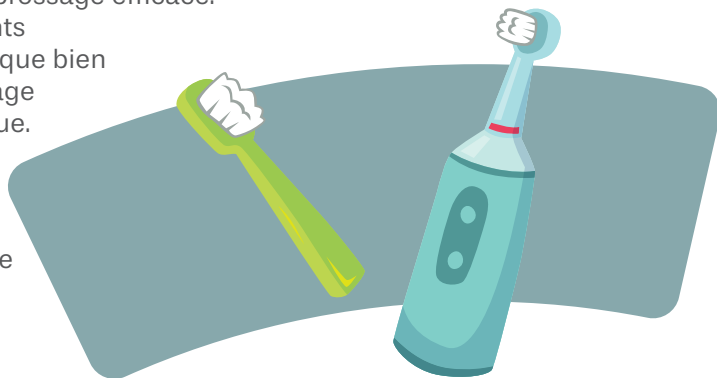
La tête de la brosse à dents électrique se change elle aussi quand elle est usée (poils abîmés ou décolorés).

Enfin, brosse à dents électrique ne veut pas forcément dire brossage efficace.

Il faudra bien veiller à passer sur toutes les surfaces des dents et pendant une durée suffisamment longue. Si l'enfant applique bien les bons gestes avec une brosse à dents manuelle, le brossage peut être aussi efficace qu'avec une brosse à dents électrique.

Et le dentifrice dans tout ça ?

- **De 0 à 2 ans**, la quantité de dentifrice doit être équivalente à un grain de riz.
- **De 2 à 6 ans**, la quantité nécessaire équivaut à la taille d'un petit pois.
- **Après 6 ans**, l'enfant étant capable de mieux cracher, il y a moins de risque qu'il avale le dentifrice (et donc le fluor qu'il contient). Le parent peut donc en appliquer sur la longueur de la brosse à dents.



Il est important d'insister sur l'action mécanique de la brosse à dents. C'est celle-ci qui élimine la plaque dentaire et donc décolle les millions de bactéries présentes sur les dents. Il a été démontré (par coloration de la plaque dentaire) qu'un brossage sans dentifrice est efficace quand il s'agit d'éliminer la plaque dentaire.

Ce sont les frottements répétés des poils de la brosse qui auront raison des bactéries collées sur les dents.

À contrario, un "brossage" sans brosse, uniquement avec du dentifrice (sur le doigt par exemple) n'est absolument pas efficace pour éliminer la plaque dentaire. Le rôle du dentifrice est autre : il apporte du fluor sur les dents afin de renforcer l'émail. Il apporte également une fraîcheur et rendra le brossage plus agréable.

Il est important d'utiliser un dentifrice adapté à l'âge : chaque catégorie d'âge nécessite une concentration en fluor adaptée, exprimée en ppm (qui signifie partie par million).

- **Entre 0 et 6 ans**, la concentration conseillée est de 1000 ppm.
- **Au-delà de 6 ans**, elle est de 1450 ppm. Cette recommandation concerne également les adultes.

Pour choisir un dentifrice adapté, le mieux est de demander l'avis de son dentiste.



Santé dentaire et alimentation

L'alimentation, au même titre que l'hygiène bucco-dentaire quotidienne et les visites régulières chez le dentiste, joue un rôle essentiel dans la santé des dents et des tissus qui les soutiennent.

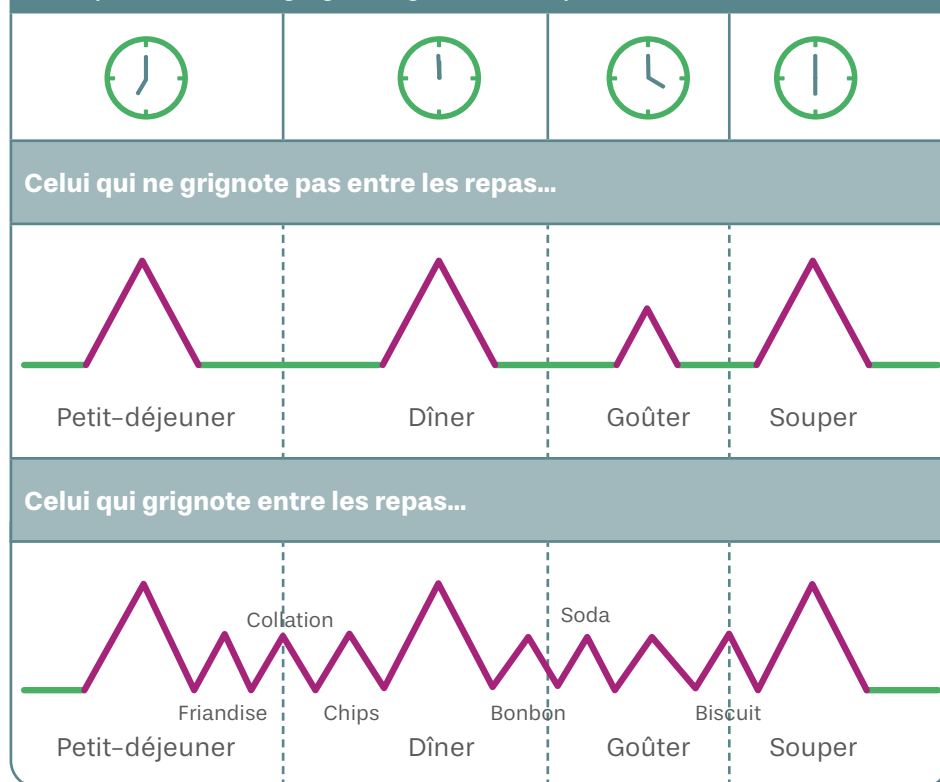
Une bonne nouvelle : ce n'est pas le petit dessert pris après le repas qui est responsable de la carie. Les responsables sont les petits déjeuners hyper sucrés (céréales au miel, au chocolat, etc.), les snacks gorgés de sucre, les boissons acides et/ou sucrées, les bonbons multipliés tout au long de la journée qui maintiennent des pics d'acidité dans la bouche.

La carie dentaire tient en une équation assez simple :

- Bactérie + Sucre = Acide
- Acide + Dent = Carie



Schéma des pics acides, ou comment mieux comprendre l'importance du grignotage dans le processus de la carie



© Sourire pour tous 2009 @souriez.be

Méfiez-vous particulièrement des aliments très sucrés : les bonbons et les biscuits, les pâtisseries et viennoiseries, le miel, le café ou le thé sucré... Pensez aussi aux sucres cachés : les jus de fruits à base de jus concentré, les chips et autres amuse-bouches, les sauces comme le ketchup... contiennent une bonne dose de sucre. Tous les aliments non préparés industriellement comme la viande, le poisson, les fruits et légumes, le riz, les pommes de terre... sont meilleurs pour les dents.

Le saviez-vous ?

- Le fromage consommé en fin de repas a une action protectrice sur vos dents : il est riche en calcium et en phosphore, limite la déminéralisation des dents, stimule la salivation, etc. Il vaut donc mieux manger un morceau de fromage qu'un dessert sucré.
- Le chocolat noir pose moins problème que le chocolat au lait et bien sûr que le chocolat blanc, qui contiennent, quant à eux, beaucoup de sucre.
- Il est préférable, par exemple, de boire un verre de soda rapidement plutôt que de le siroter durant plusieurs minutes : le temps de contact des dents avec le sucre est important, c'est pourquoi les sucettes, les nougats et les caramels qui collent aux dents sont déconseillés.





Eau, sodas et jus de fruits

La seule boisson 100 % sans acide et sans sucre reste l'eau. Elle peut contenir en plus naturellement un peu de fluor. Certaines eaux minérales en bouteille fort chargées en minéraux, en contiennent trop pour un jeune enfant.

Il existe une multitude de boissons sucrées aux arômes et aux caractéristiques toujours plus variés les uns que les autres : boissons à base de cola, d'arômes de citron, d'orange, de fruits rouges, pétillantes ou non, énergisantes ou non... Ces boissons aux emballages souvent originaux et colorés sont disponibles dans tous les commerces, mais aussi via des distributeurs présents dans la rue, dans les lieux publics, sur le lieu de travail ou encore au sein de nombreux établissements scolaires...

Toutes ces boissons sont riches en sucre et en acide. Outre les conséquences sur la santé générale, la consommation excessive de sodas augmente le risque de caries : l'acidité attaque l'émail des dents et enlève peu à peu les minéraux (démminéralisation) qui le rendent solide. L'émail devient alors plus fragile et les caries peuvent apparaître plus facilement.

Le sucre présent dans ces boissons va quant à lui nourrir les bactéries et microbes présents dans la plaque dentaire, ce qui va booster leur multiplication.

La particularité des boissons light et zéro est que le sucre est remplacé par des édulcorants. Pris en trop grande quantité, les édulcorants peuvent toutefois être toxiques ou entraîner des troubles digestifs. Ils sont interdits dans les aliments des bébés de moins de 3 mois et fortement déconseillés aux enfants de moins de 3 ans.

Les boissons light et zéro, même en l'absence de sucre, sont très acides et attaqueront donc aussi l'émail des dents. Si les boissons light et zéro peuvent être une solution pour limiter la prise de poids, elles restent cependant néfastes pour la bonne santé des dents !

Soyez attentifs aux jus de fruits "sans sucre ajouté" vendus dans le commerce : en réalité, ils contiennent environ 10 % de sucre et sont également très acides !

Il en va de même pour les petits jus en berlingots que consomment souvent les enfants à la récréation, avec une teneur réelle en fruit parfois presque inexistante...

Un jus de fruits fraîchement pressés est donc préférable ! Cependant, il reste à consommer avec modération : même s'il est riche en vitamines et sans sucre ajouté, il contient malgré tout le sucre et l'acidité naturels des fruits... Les jus de fruits naturels restent donc potentiellement cariogènes (sources de caries).

Boisson	Quantité de sucre
Jus de fruits pressés rayon frais (200ml)	2 sucres
Jus de fruits sans sucre ajouté (200ml)	1,5 sucres
Jus de fruits à base de jus concentré	4,5 sucres
Eau aromatisée	- de 1 sucre
Coca (canette)	7 sucres
Thé glacé	1 sucre
Lait chocolaté (200ml)	5 sucres

À titre d'exemple, une canette de cola équivaut à 5 ou 7 morceaux de sucre.

Sur une année, le calcul est simple : une canette par jour = 2500 morceaux de sucre, c'est-à-dire 16 kg de sucre, et ce, sans y inclure les apports en sucre via le reste de l'alimentation...



La visite chez le dentiste.



Présentation du dentiste et de son métier

Le dentiste est un spécialiste qui possède des connaissances médicales, biologiques, scientifiques et psychologiques, une compétence technologique, mais aussi une grande habileté manuelle. Son rôle est de veiller à la santé bucco-dentaire de la population. En effet, il soigne et prévient l'ensemble des maladies des dents, de la bouche, des maxillaires et des tissus attenants.

Dans le cadre de son activité, le dentiste occupe une place importante dans le système de santé car une manifestation bucco-dentaire révèle parfois l'existence de pathologies générales. Un dentiste ne peut exercer qu'après six ans de formation, dont une année de stage où il aura déjà pratiqué son métier. Il existe deux types de dentistes spécialisés, le parodontologue et l'orthodontiste. Le premier s'occupe uniquement des maladies du parodonte (gencive et autres tissus qui entourent la dent), le second des mauvais positionnements des dents. Le stomatologue est un médecin spécialiste dans le traitement des pathologies buccales, qui réalise des opérations complexes sous anesthésie locale ou générale.

Le cabinet dentaire

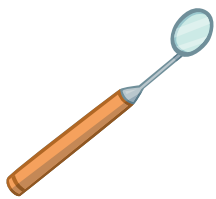
Le fauteuil du dentiste :



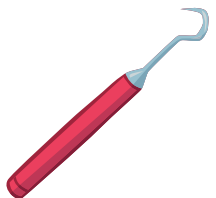
P.16 du livret en ligne
sur mc.be/phil

Les instruments du dentiste :

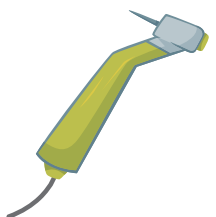
les dentistes utilisent des instruments spécialement conçus pour les soins dentaires : l'examen, la manipulation, la restauration et l'enlèvement des dents, ainsi que pour les soins des structures environnantes telles que les gencives et les tissus.



- **Le miroir portatif** peut être placé dans la bouche afin de permettre au médecin d'observer la cavité buccale sous différents angles. En plus de fournir la vision indirecte, il est également utilisé pour réfléchir la lumière fournie par la lampe (aussi appelée scialytique).



- **La sonde dentaire** permet au dentiste de détecter de nombreux problèmes dentaires comme les puits (petits creux naturels à la surface des dents), les fissures (fines rainures ou petites craquelures présentes à la surface des dents) et les caries.



- **La fraise** (ou roulette du dentiste) est en fait une fraise, c'est-à-dire une mèche en métal actionnée par une turbine plus ou moins rapide. Elle permet des travaux de précision et est souvent utilisée avec un petit jet d'eau associé pour diminuer l'élévation de température liée à la vitesse.



La visite chez le dentiste

Il est recommandé, à titre préventif, de familiariser les enfants avec le cabinet dentaire dès leur plus jeune âge.

La première visite chez le dentiste est conseillée vers l'âge de 2 ans. Cette rencontre, axée sur la prévention, permet de faire connaissance avec le dentiste, le cabinet dentaire et d'évaluer les risques propres à chaque enfant. Elle permet également de le conseiller sur les principaux gestes préventifs pour une bonne santé bucco-dentaire (brossage, fluor...).

Il est ensuite conseillé de consulter le dentiste pour des visites de contrôle deux fois par an jusqu'à 19 ans (ensuite une fois par an). Ces visites préventives permettent de vérifier l'existence ou non d'anomalies (malposition dentaire, coloration anormale, présence de carie, de tartre...) ainsi que le déroulement de la chute des dents de lait et l'apparition des dents définitives.

Visites gratuites pour les moins de 19 ans

Les soins dentaires préventifs et curatifs des moins de 19 ans sont 100 % remboursés par l'assurance obligatoire (sauf les suppléments) s'ils ont un DMG (Dossier médical global). Si vous choisissez un prestataire conventionné, les soins dentaires de vos enfants ne vous coûtent donc rien.

Plus d'informations sur le conventionnement des dentistes : mc.be/conventionnement

Avantage MC et assurance Dento +



À la MC, vos enfants et vous bénéficiez déjà d'une couverture soins dentaires de base : **Dento solidaire**. Elle est comprise dans votre cotisation MC et vous permet des remboursements automatiques pour certains soins.

Vous souhaitez être encore mieux couvert pour vos soins dentaires courants, vos frais d'orthodontie ou de prothèses ? La MC propose l'assurance facultative Dento +.



Image et estime de soi

L'estime de soi se construit au fur et à mesure des expériences de la vie, et ce, dès le plus jeune âge. La perception que l'on a de notre propre corps est un des facteurs ayant un impact direct sur la construction de l'estime de soi. C'est tout particulièrement le cas chez les adolescents : à cette période de la vie, l'apparence physique occupe une place importante pour le jeune qui cherche à plaire et à s'intégrer dans un groupe social.

Même au-delà de l'adolescence, le lien entre la perception de son corps et le degré d'estime de soi reste étroit. L'estime de soi est un facteur psycho-social qui influence grandement notre façon d'interagir, de rentrer en relation avec les autres.

La santé bucco-dentaire joue un rôle important dans la construction et la stabilité de l'estime de soi : le sourire est l'une des premières choses que l'on remarque sur le visage d'autrui.

Une mauvaise santé bucco-dentaire peut donc avoir à tout âge des répercussions sur notre capacité à entrer en contact avec les autres : une gêne pour parler, pour sourire... finit par s'installer, engendrant petit à petit une perte de confiance en soi et un repli sur soi.

D'où l'importance de prendre soin de ses dents dès la petite enfance !

La perte des dents de lait

L'âge de 6 ans est un âge charnière dans le développement de l'enfant.

La perte des dents de lait fait partie de ce processus : elle symbolise un passage pour l'enfant. C'est aussi l'âge de l'entrée à l'école primaire.

Certains enfants attendent avec impatience ce moment qui représente la croissance, d'autres l'appréhendent et peuvent aller jusqu'à développer des phénomènes d'angoisse (pouvant être liés à la peur de la mort).

L'enfant qui perd une dent de lait perd une partie de son corps. Les rites et les histoires liés à la perte des dents de lait viennent du principe de protection de cette dent de lait, l'objectif étant de s'assurer que la dent définitive sera forte et belle. Les pratiques anciennes cultivaient l'idée que la dent définitive qui pousserait ressemblerait à celle de l'animal qui a emporté la dent de lait (magie contagieuse). Il ne fallait donc pas que la dent tombe sous la patte de n'importe quel animal.

Dans nos pays occidentaux, c'est une petite souris qui va récupérer la dent. Elle représente l'espoir que les dents de l'enfant seront aussi belles que les siennes. La fée des dents peut aussi être présente dans certaines familles. C'est aussi une souris dans de nombreux pays d'Amérique du Sud, en Afrique du Sud, en Afghanistan, au Bangladesh. Aux Etats-Unis, au Canada, au Royaume-Uni et au Danemark, c'est la "Tooth Fairy", la fée des dents qui emporte la dent tombée.

Toutes ces pratiques sont des rites qui permettent à l'enfant de passer d'une étape à l'autre. Les dents définitives qui vont pousser sont des dents "adultes". Le rite va permettre de dédramatiser ce moment qui peut être mal vécu, d'autant que cette étape est très visible, la dent perdue laissant un trou au milieu du sourire.





Fiches activités

Nous vous proposons 6 activités à réaliser à tout moment de votre projet santé dentaire. Les socles de compétences proposés sont extraits du référentiel de la Fédération Wallonie Bruxelles. Ce référentiel définit les compétences de base en éveil scientifique pour tous les réseaux.

Activité 1 : les dents



Socles de compétences

Les savoir-faire

L'énigme étant posée :

- Rechercher et identifier des indices (facteurs, paramètres...) susceptibles d'influencer la situation envisagée.
- Récolter des informations par la recherche expérimentale, l'observation et la mesure.

Les savoirs

Les êtres vivants

- Caractéristiques
 - Les êtres vivants sont organisés niveau appareil et système

Objectif

Informé sur les dents et leur rôle.

Public

Cycle 5-8 ans.

Matériel

4-5 miroirs (nombre à définir en fonction du nombre d'enfants) ; crayons/marqueurs de couleurs ; feuilles A4.

Introduction

L'animateur demande aux enfants s'ils ont déjà regardé ce qu'il y avait dans leur bouche.

Les consignes

1. L'animateur propose aux enfants de regarder l'intérieur de leur bouche à l'aide du miroir et de dire ce qu'ils voient.
2. Il guide l'observation en faisant remarquer que les dents n'ont pas toutes la même forme (certaines sont pointues, "carrées") et précise le vocabulaire (mâchoire, gencive, langue, dent, lèvre, canine, molaire, incisive).
3. Il demande aux enfants de compter leurs dents à l'aide du miroir. Il fait remarquer qu'ils n'ont pas tous le même nombre de dents et explique que certains ont déjà perdu leurs dents de lait.
4. Il demande aux enfants de dessiner leur mâchoire en s'aidant du miroir (variante : dessiner la mâchoire de son camarade). Chaque enfant reprend le dessin de sa mâchoire.



Activité 2 : l'univers du dentiste

Socles de compétences

Les savoir-faire

- Identifier des indices et dégager des pistes de recherches propres à la situation
C2 : l'énigme étant posée, rechercher et identifier des indices (facteurs, paramètres...) susceptibles d'influencer la situation envisagée.
- Récolter des informations par la recherche expérimentale, l'observation et la mesure
C5 : concevoir ou adapter une procédure expérimentale pour analyser la situation en regard de l'énigme.
- Récolter des informations par la recherche documentaire et la consultation de personnes ressources.

Objectifs

Familiariser l'enfant avec l'univers du dentiste. Dédramatiser la visite chez le dentiste.

Public

Cycles 5-8 ans et 8-10 ans (avec adaptations pour les plus grands).

Matériel

Le dessin de Phil chez le dentiste sur feuille A3 plastifiée et une enveloppe dans laquelle se trouvent les étiquettes mots, du papier collant pour coller les mots sur le dessin, éventuellement des images d'autres instruments utilisés par le dentiste et qui ne se trouvent pas dans les mots proposés. (Voir annexe1 - l'univers du dentiste).

Introduction

L'animateur demande aux enfants :

- "Êtes-vous déjà allés chez le dentiste ?"
- "Savez-vous ce que c'est un dentiste ?"
- "Savez-vous ce qu'il fait ?"

Une fois que les enfants ont répondu à ces questions, l'animateur leur demande "Où est le dentiste sur le dessin ?" et place l'étiquette "Le dentiste" à l'endroit approprié. Il place également le mot "Phil" qui représente les enfants.

- "Comment s'appelle l'endroit où travaille le dentiste ?"
- "Qu'est-ce que vous aimez chez le dentiste ? Qu'est-ce que vous n'aimez pas ?"



P.24 du livret en ligne sur mc.be/phil

- "Maintenant, nous allons voir si vous connaissez bien le cabinet du dentiste."



Les consignes

1. L'animateur prépare les étiquettes mots en lien avec le cabinet du dentiste.
2. A tour de rôle, chaque enfant vient près de l'animateur et pioche un mot dans le tas présenté.
3. Il énonce le mot choisi et le place au bon endroit sur le dessin représentant Phil chez le dentiste. Les autres enfants ne peuvent l'aider que s'il ne connaît pas le mot pioché ou s'il l'a placé au mauvais endroit. Dans ce cas, l'animateur demande aux autres enfants s'ils connaissent le mot en question et s'ils peuvent expliquer de quoi il s'agit.
4. A chaque mot disposé par l'enfant sur le dessin, l'animateur demande au groupe l'utilité de l'objet (par ex., "À quoi sert le masque ?" A se protéger des bactéries).
5. Une fois le dessin complété, l'animateur demande aux enfants s'ils connaissent d'autres instruments utilisés par le dentiste/matériel qui ne se trouvent pas sur le dessin (la fraise, la pompe à salive/l'aspiration, un gobelet d'eau et un crachoir, une bavette...) et leur utilité. Il montre les images des instruments correspondant à ce que disent les enfants pour que ceux qui ne connaissent pas ces objets puissent les visualiser.

Autres activités possibles

- Recherche de documentation sur le dentiste et son cabinet.
- Elaboration d'un questionnaire d'entretien en vue de la rencontre avec un dentiste.
- Rencontre avec un dentiste ou visite de son cabinet.
- Jeux de rôles : une visite chez le dentiste en imaginant des situations différentes : "Je vais chez le dentiste pour une visite préventive", "J'ai mal aux dents, j'ai une carie, le dentiste doit la soigner"...



Activité 3 : le brossage

Socles de compétences

- Identifier des indices et dégager des pistes de recherches propres à la situation 2 : l'énigme étant posée, rechercher et identifier des indices (facteurs, paramètres...) susceptibles d'influencer la situation envisagée.
- Récolter des informations par la recherche expérimentale, l'observation et la mesure.



Objectif

Sensibiliser à la technique de brossage pendant 3 minutes
2 fois par jour.

Public

Cycles 5-8 ans et 8-10 ans.

Introduction

- L'animateur demande aux enfants comment s'appelle une dent malade.
- Il explique qu'une carie est provoquée par des bactéries qui creusent la dent.
- Il montre sur la grande mâchoire que les aliments (représentés par des buddies – petites gommes collantes utilisées habituellement pour coller les posters) viennent se coller sur/ entre les dents. Les morceaux d'aliments restants forment des bactéries qui peuvent creuser la dent et devenir une carie.
- Il demande aux enfants s'ils savent ce qu'il faut faire pour ne pas avoir de caries (ne pas manger trop de sucreries, bien se brosser les dents, aller chez le dentiste...).
- Il montre la technique du brossage avec la grande mâchoire (faire des mouvements circulaires ; passer du temps sur chaque dent en s'attardant sur chaque quart de mâchoire séparément ; brosser la partie extérieure et intérieure de la mâchoire).
- Il rappelle qu'il faut se brosser les dents au moins deux fois par jour pendant 3 minutes et aller chez le dentiste 2 fois par an.

Matériel

Grande mâchoire et grande brosse à dents ; poster buddies (petites gommes collantes utilisées habituellement pour coller les posters).

Remarque : les PSE ou les Centres Locaux de Promotion de la Santé disposent de mâchoires et brosses à dents géantes disponibles en prêt. Voir le chapitre "Des liens utiles" en fin de dossier.



Le brossage en classe

Remarque préalable :
plus d'informations pour organiser des défis "brossage en classe" :

- souriez.be/Le-Defi-Dents
- **Sam la dent de sagesse : dossier pédagogique - Souriez**

Matériel

Une brosse à dents par enfant ; un gobelet par enfant ; point d'eau ou cruche d'eau ; un bassin pour deux enfants ; éventuellement un tube de dentifrice adapté à l'âge de l'enfant (enfants de plus de 6 ans, choisir un dentifrice de 1450 ppm) ; des miroirs ; des sabliers de 3 minutes ou une minuterie.

L'animateur peut aussi demander aux enfants d'apporter leur propre brosse à dents et éventuellement leur dentifrice. Prévoir alors un petit stock de brosses à dents pour ceux qui n'en auraient pas.

Déroulement de l'activité

Une activité de brossage des dents en classe peut faire peur. Cependant, beaucoup de classes ont tenté l'expérience et... continuent. Rassembler le matériel nécessaire et organiser un brossage au sein de sa classe demande un petit peu d'organisation. Si on organise cette activité au sein de sa classe, pourquoi ne pas l'installer dans le temps ? La faire durant un jour ou un mois ne demande pas plus d'organisation, au contraire. Au bout de quelques jours, les enfants auront pris leur autonomie et l'activité se déroulera avec encore plus de facilité.

Quelques bons trucs...

Le plus souvent, les classes ne disposent que d'un point d'eau. On peut contourner le problème en rassemblant les enfants autour de simples bassins tandis que le robinet est remplacé par une cruche. Les enfants peuvent se regrouper par 4 autour d'un banc ou d'une table (il est bien sûr inutile de s'asseoir pour se brosser les dents et donc inutile de déplacer les chaises). Pour chaque groupe : un bassin et le matériel des enfants (gobelets et brosses à dents).

Dans un premier temps, avec les plus petits, il n'est pas indispensable d'utiliser du dentifrice. Il est peut-être même préférable de débiter sans ! C'est plus simple car "pas de dentifrice = pas de mousse" et cela demande donc un rinçage moins abondant. C'est la brosse à dents qui enlève les bactéries et pas le dentifrice. Une fois que l'activité fonctionne bien, après plusieurs jours, on peut introduire le dentifrice. C'est aussi une manière de faire comprendre aux enfants le rôle essentiel de la brosse et du brossage.

Trois minutes pour se brosser les dents peut paraître interminable mais pas en groupe où la perception du temps est toute différente. C'est l'occasion de trouver un moyen de mesurer le temps et de tester une minuterie, un sablier, une chanson... Une fois le brossage terminé, les enfants se rincent la bouche et recrachent dans le bassin, rincent leur brosse à dents et vident le restant d'eau de leur gobelet dans le bassin. Il reste à récupérer les bassins pour les vider et les laver. Après quelques jours de rodage, cette activité ne prend pas plus d'une dizaine de minutes tout compris.



Activité 4 : la course aux bonnes dents

Le principe de "la course aux bonnes dents" est très simple : quand un enfant pioche une carte avec un aliment sain, il peut monter la première marche de la tour. Quand il pioche une carte avec un aliment "moins bon pour les dents", il redescend d'un étage. Le vainqueur est celui qui parvient à atteindre le sommet de la tour en premier.

Socles de compétence

Les savoir-faire

- Identifier des indices et dégager des pistes de recherches propres à la situation.
C2 : l'énigme étant posée, rechercher et identifier des indices (facteurs, paramètres...) susceptibles d'influencer la situation envisagée.
- Récolter des informations par la recherche expérimentale, l'observation et la mesure.
C5 : concevoir ou adapter une procédure expérimentale pour analyser la situation en regard de l'énigme.

Les savoirs

- Les êtres vivants
- Caractéristiques
 - Les êtres vivants sont organisés Niveau appareil et système
- L'organisme
 - L'appareil digestif et ses fonctions d'absorption, de dégradation, d'assimilation et de stockage

Objectif

Informé sur les aliments "bons" et "moins bons" pour les dents.

Public

Cycle 5-8 ans (à adapter pour les plus grands).

Matériel

Des étiquettes aliments "amis des dents" et "ennemis des dents" à créer et un "plateau de jeu" (feuille A3 avec deux tours vers le sourire de Phil). Voir annexe 2 – la course aux bonnes dents.

Introduction

L'animateur explique aux enfants qu'il existe des aliments "bons" pour les dents et d'autres qui sont "moins bons". Il demande alors aux enfants d'en citer quelques-uns.

Les consignes

Les enfants piochent une carte à tour de rôle. Quand un enfant pioche une carte avec un aliment "bon pour les dents", il peut monter la première marche de la tour. Quand il pioche une carte avec un aliment "moins bon pour les dents", il redescend d'un étage. Le vainqueur est celui qui parvient à atteindre le sommet de la tour en premier.



Activité 5 : le partage affectif

Pour amener l'enfant à exprimer ses ressentis, aussi appelé "cercle d'écoute" ou "cercle de parole".

Socles de compétences

Présenter un message et y réagir personnellement.

Orienter sa parole et son écoute en fonction de la situation de communication, des interlocuteurs (nombre et âge), des réactions verbales et non verbales, des modalités de la situation.

Objectif

Permettre aux enfants d'exprimer leurs ressentis (positifs et négatifs) et d'échanger entre eux librement de l'information.
Amener de l'échange entre pairs.

Public

Cycles 5-8 ans et 8-10 ans.

Matériel

Coussins ou chaises, des dessins tirés du livret Phil chez le dentiste (voir annexe 3 : le partage affectif).

Les consignes

- Nous conseillons de faire cette animation quelques jours avant le lancement de la thématique "dent" et l'exploitation des outils "Phil chez le dentiste".
- Les enfants et l'animateur sont assis en cercle sur des chaises ou des coussins.
Remarque : l'activité est possible pour une classe entière, mais les échanges sont plus riches avec des ½ groupes (idéalement 10-12 enfants).
- Le partage affectif permet aux enfants d'exprimer leurs craintes, leurs doutes, de mettre des mots sur ceux-ci. L'animateur lance une thématique verbalement ou à l'aide d'une image, d'un dessin. Les enfants expriment librement leurs ressentis. Le rôle de l'animateur est de pratiquer l'écoute active (quelques consignes ci-après) pour inciter les enfants à s'exprimer et que tous se sentent écoutés.
- Avant toute chose, il est important de choisir le bon moment, de s'assurer de l'écoute des enfants, par exemple après une petite période de relaxation, après l'accueil du matin.
- Pour des sujets plus sensibles que « la crainte du dentiste » il est indispensable de passer une sorte de pacte, un contrat entre les enfants en insistant sur le respect de l'autre et la confidentialité (ce qui est dit dans le cercle reste dans le cercle).
- Idéalement l'activité durera environ 20 minutes, on peut en programmer une seconde le lendemain.



Déroulement (dans le cadre d'un échange sur le dentiste)

1. Instaurer un moment de relaxation, de retour au calme.
2. Installer les enfants en cercle (le milieu et le matériel doivent être préparés à l'avance).
3. L'animateur donne ses consignes relatives au partage affectif.
4. Une fois les enfants calmes et en silence, l'animateur retourne les photos ou les dessins qui se trouvent au sol, au milieu du cercle.
5. Il lance la question "Que ressentez-vous, que voyez-vous en regardant cette image ?". Il est possible que ce lancement ne soit pas nécessaire et que les enfants s'expriment d'eux-mêmes.
6. L'animateur gère les temps de parole et fait circuler l'image. Il ne juge pas, n'influence pas mais écoute activement. Les enfants sont libres de ne pas s'exprimer.
7. Après une vingtaine de minutes, il fera un petit "résumé" de ce qui a été dit en reformulant avec ses mots. Terminer par une note positive.
8. Ne pas proposer une autre activité "santé dentaire" directement après le partage affectif mais laisser "décanter" les informations, les ressentis échangés durant un jour ou deux.

Comment pratiquer l'écoute active avec des enfants ?

Il s'agit de savoir écouter et de savoir activer l'expression chez l'enfant.

Savoir écouter

- c'est d'abord être en empathie (capter les sentiments, les émotions) ;
- c'est aussi manifester une attitude compréhensive, dans l'expression verbale et non verbale ;
- c'est prendre le temps de l'écoute, avancer progressivement, laisser un temps de parole à chacun ;
- c'est aussi observer ce qui est exprimé involontairement et de manière non verbale.

Savoir activer :

- c'est d'abord se taire lorsque l'enfant parle ou lorsqu'il cherche la suite de ses idées ;
- c'est poser des questions appropriées :
 - des questions ouvertes pour que votre interlocuteur puisse s'exprimer plus librement,
 - des questions de relance, pour approfondir ce qui vient d'être dit.
- c'est éviter :
 - les questions "négatives" et/ou fermées,
 - de poser deux questions en une, le questionnaire rigide tout préparé,
 - les commentaires moralisateurs ("il faut/il ne faut pas", "tu dois/tu ne dois pas").

Savoir reformuler ce qui vous est dit :

Si vous reformulez les propos de l'enfant, il reconnaîtra comme dans un miroir l'image de ce qu'il a dit ; cette image l'aidera à clarifier son point de vue et à l'approfondir : ainsi, il se sentira compris et encouragé à s'exprimer.

Quelques phrases de relance qui peuvent vous aider :

- "Si j'ai bien compris, tu veux dire que ... "
- "Le dentiste fait toujours mal" devient "Il te fait toujours mal, me dis-tu ?"
- "Et toi Zoé tu en penses quoi ... ?"



Activité 6 : la marelle des dents (cour de récréation)

Socles de compétences

Orienter son corps et se déplacer pour agir efficacement. Développer les habiletés gestuelles et motrices. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement (courir, grimper, glisser, sauter, se suspendre, s'arrêter, s'appuyer, se réceptionner, tourner selon les trois axes corporels...).

Objectifs

Clôturer le projet "Phil chez le dentiste" de manière ludique. Conserver une trace du projet. Donner aux enfants des autres classes l'envie de découvrir Phil et son univers. Favoriser un développement psychomoteur global.

Public

Cycles 5-8 ans et 8-10 ans.

Matériel

De grosses craies de sol (blanches, rouges et jaunes) dans le cadre d'un projet temporaire. De la peinture et des pinceaux dans le cadre d'un projet "permanent". Un galet ou une grosse pierre.

Conseils préalables

L'idée générale de cette activité est de s'amuser et de bouger. Elle est à mettre en place avec les enfants, par exemple, pour fêter la fin du projet et continuer à en parler dans l'environnement scolaire. L'animateur guide une première fois l'animation, par la suite les enfants sont autonomes lors des récréations.

Déroulement

Dans un premier temps, avec les enfants, dessiner à la craie ou peindre au sol la "marelle gencive" (voir annexe 4). L'animateur peut dessiner le contour à la craie. Veiller à dessiner certaines dents bien blanches et d'autres tachées.

1. Le jeu en lui-même : le principe est le même que pour une marelle traditionnelle.

1. Un enfant se place sur la langue avec le galet ;
2. il lance le galet sur une dent ;
3. s'il échoue un autre enfant prend sa place ;
4. l'enfant saute de dent en dent. Sur un pied s'il est sur une dent saine. Sur deux pieds s'il est sur une dent abîmée. Accroupi sur la dent où il ramasse le galet. Enfin il termine son tour sur la langue ;
5. un autre enfant peut prendre sa place.

Le but est bien entendu de traverser le circuit gencive sans se tromper dans la position des pieds. Si l'enfant se trompe, il est remplacé par un autre enfant qui recommence au point de départ.

2. Variantes

- Placer des messages "questions dentaires" sur certaines dents, avec d'éventuels appels à l'équipe pour les réponses.
- Ajouter des mouvements de bras et des couleurs aux dents.
 - Dent saine "blanche" : le bras gauche est levé.
 - Dent avec du jaune pour la plaque dentaire : le bras droit est levé.
 - Dent cariée avec du brun : les deux bras sont levés. Etc.
- Les enfants inventeront certainement eux-mêmes des variantes.



Des annexes

Annexe 1 : l'univers du dentiste

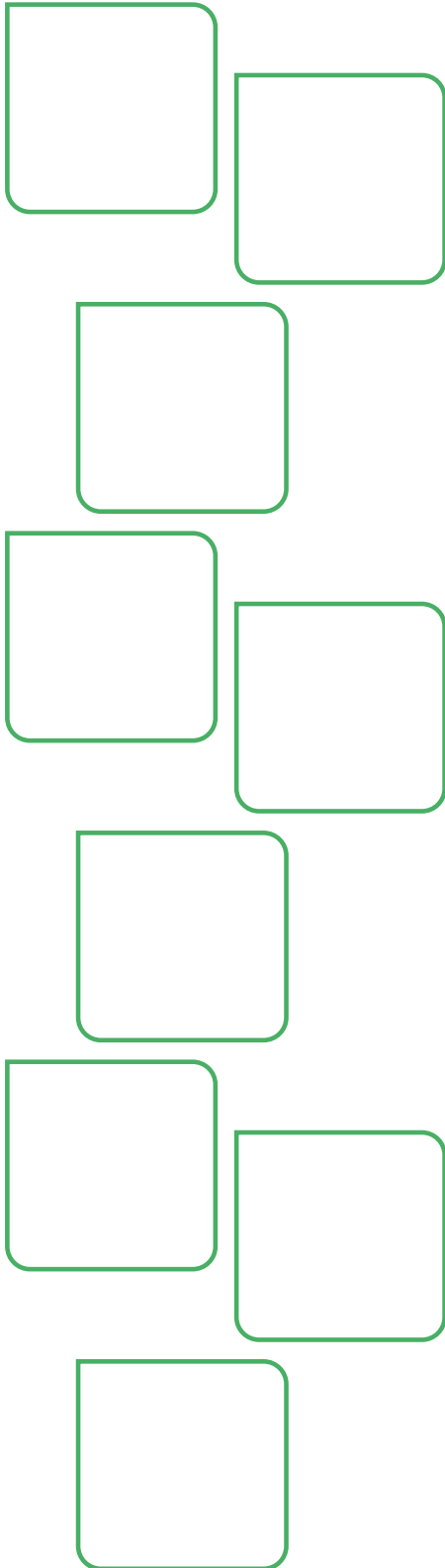


La lampe	Le masque	Les gants
Les lunettes	Le fauteuil	La fraise
Le miroir	Le dentiste	

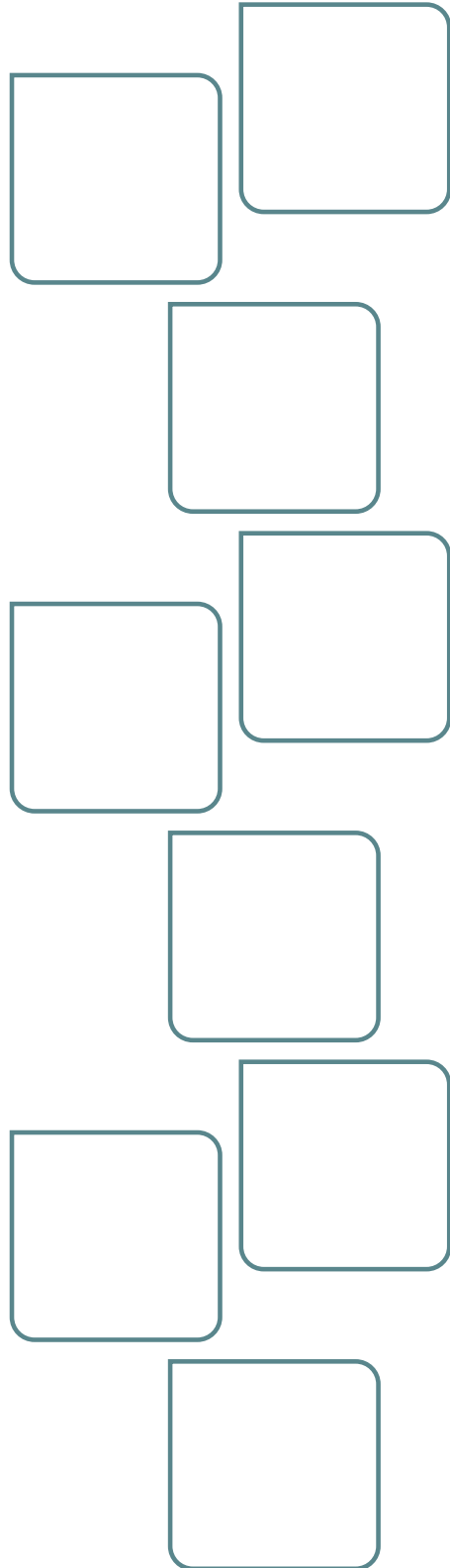




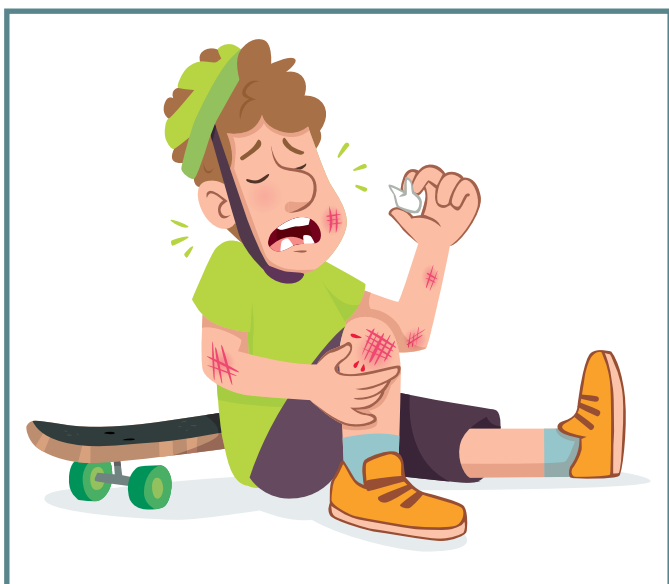
ÉQUIPE 1

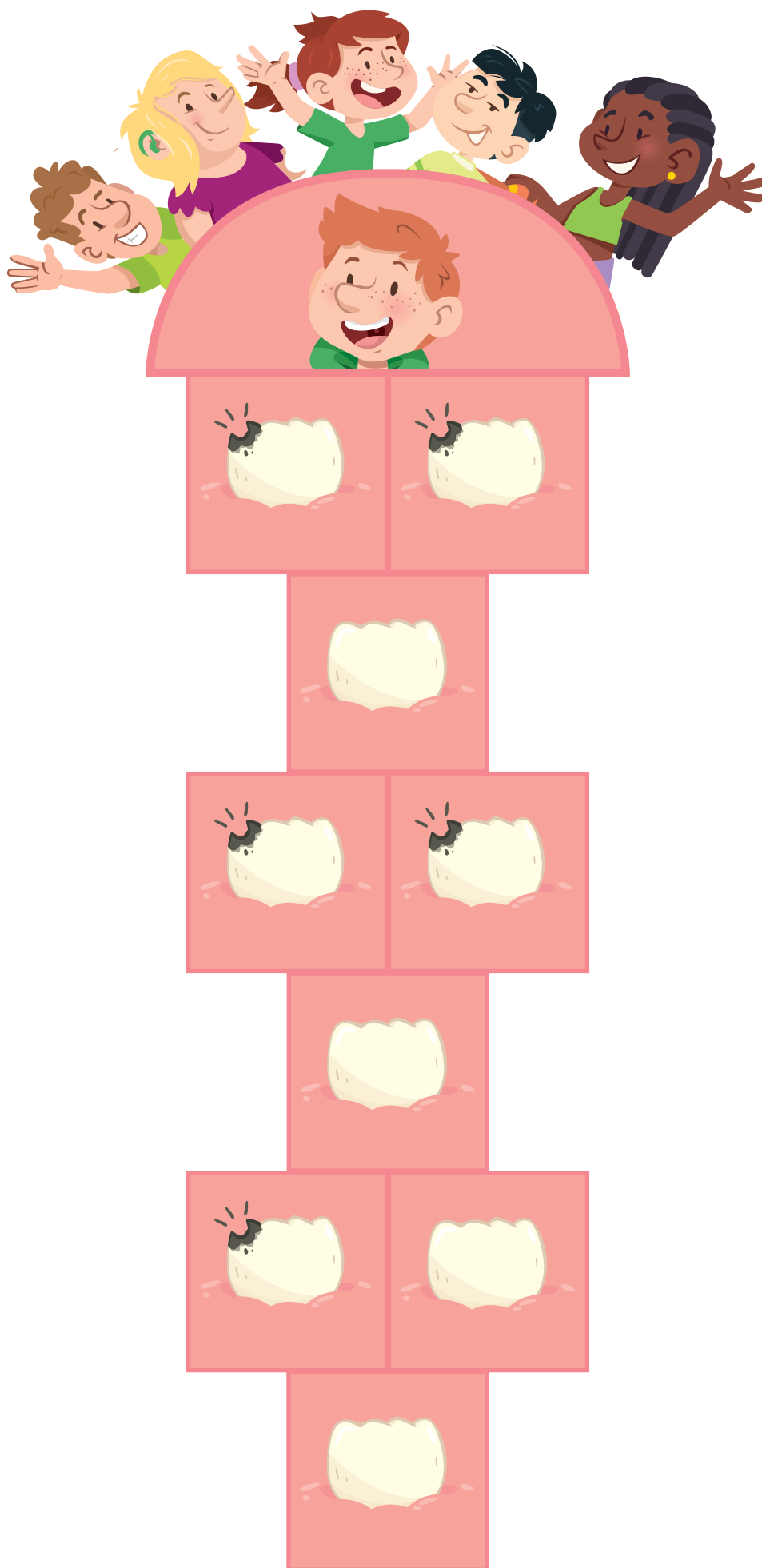


ÉQUIPE 2



Annexe 3 : le partage affectif





Qui sommes-nous ?

Le service Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité chrétienne.

La MC en tant que mutualité santé a pour missions de faciliter l'accès à des soins de santé de qualité pour ses affiliés, mettre en place un cadre de vie sain et promouvoir la qualité de vie pour tous. Dès lors, la MC soutient le développement de projets et d'actions de santé qui visent à répondre, entre autres, à des besoins identifiés auprès d'un public spécifique :

- La mise à disposition de publications et brochures pour le grand public ;
- La réalisation d'outils pédagogiques à destination des professionnels (intervenants éducatifs principalement) ;
- La rédaction du mensuel Éducation Santé pour les acteurs de promotion de la santé ;
- Les actions de terrain des agents de prévention auprès de publics déterminés à risque.



Pour tout savoir sur nos outils et publications, consultez nos pages : mc.be/sante/outils-publications



La MC vous accompagne pour prendre soin de votre santé au quotidien !
Besoin d'infos fiables et de conseils pratiques ? Consultez tous nos articles sur le blog mc.be/sante





Des liens utiles



- livret en ligne sur mc.be/phil
- brochure ortho sur mc.be/sante/outils-publications/orthodontie

Avantage MC

La MC intervient dans les coûts des soins dentaires pour toute votre famille. Dento solidaire est comprise dans votre cotisation et vous permet des remboursements automatiques pour certains soins.

Vous pouvez aussi compléter votre couverture par l'assurance Dento +*.



Plus d'informations sur mc.be/dento ou dans un de nos points de contact.

Merci à **souriez.be** de la Société de Médecine Dentaire (SMD) pour sa relecture attentive et son partage d'outils.

souriez.be

* Dento + est un produit d'assurance branche 2 de MC Assure. Plus d'infos sur les conditions et exclusions de Dento + sur mc.be/dento.

Éditeur responsable: Georges Gilkinet, chaussée de Haecht 579 boîte 40, 1031 Bruxelles. Septembre 2026.

Envie de vous inscrire à la MC ?

Rendez-vous sur mc.be/inscription ou contactez un conseiller pour profiter de nos nombreux avantages.

Nous nous chargeons de tout !



MC. Avec vous pour la vie.