

## Des choix sains pour des dents saines

3 année | Faire des choix sains

### Objectifs d'apprentissage

À la fin de la présente leçon, l'élève sera en mesure :

- d'appliquer ses aptitudes de conscience de soi tout en démontrant une compréhension de l'importance d'une bonne santé bucco-dentaire pour l'état de santé global, ainsi que des effets de différents choix alimentaires sur la santé bucco-dentaire.

### Installation

Salle de classe

### Matériaux

De 20 à 30 exemplaires de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (facultatif)

Tableau et instruments pour écrire (grand papier, tableau noir, tableau blanc interactif)

 [Annexe 11 : La chasse aux collations saines](#)

 [Annexe 12 : Carte de récapitulation](#)

 [Annexe 13 : Tableau de contrôle](#)

## Des choix sains pour des dents saines

3 année | Faire des choix sains

### Mise en situation

Pour diriger les élèves, leur communiquer et leur expliquer les objectifs d'apprentissage de la leçon. En travaillant avec leur voisin, les élèves utilisent la stratégie réflexion-jumelage-comparaison (voir Ressources supplémentaires) pour répondre aux questions suivantes :

*Question de l'enseignant* : « Quels types d'aliments faut-il éviter pour veiller à la santé de ses dents? »

*Réponse d'un élève* : « Les biscuits, les gâteaux, les bonbons, les aliments riches en sucre, les aliments collants sucrés. »

*Question de l'enseignant* : « Pourquoi faut-il éviter ces aliments? »

*Réponse d'un élève* : « Parce qu'ils peuvent faire en sorte que les dents et les gencives se gâtent et fassent mal. »

*Question de l'enseignant* : « Comme il est difficile d'éliminer complètement les sucreries, si on mange des aliments sucrés comme des bonbons, des raisins secs ou des biscuits, quel est le meilleur moment où le faire, du point de vue de la santé de ses dents? Comme collation entre les repas? Avec le repas? Ou avant d'aller au lit? »

*Réponse d'un élève* : « Avec le repas, afin qu'on puisse se brosser les dents par après. »

*Question de l'enseignant* : « Par quoi pourrait-on remplacer les aliments sucrés? »

*Réponse d'un élève* : « Par des fruits et légumes frais. »

Demander aux élèves de faire connaître leurs réponses et les inscrire au tableau.

### Mise en situation - Évaluation

Observations et commentaires verbaux de l'enseignant sur la capacité qu'ont les élèves de démontrer leurs connaissances au sujet des choix sains.

## Des choix sains pour des dents saines

3 année | Faire des choix sains

### Action

Diriger une discussion en grand groupe fondée sur l'intervention suivante :

*Intervention de l'enseignant* : « Les problèmes aux dents ou aux gencives peuvent être douloureux, faire en sorte qu'il soit difficile de mastiquer et se répercuter sur l'apparence d'une personne. De plus, une mauvaise santé bucco-dentaire peut contribuer à des problèmes de santé ailleurs dans le corps, comme au cœur, aux poumons ou dans l'appareil digestif. On peut veiller à la santé de ses dents en se brossant les dents, en passant la soie dentaire et en allant régulièrement chez le dentiste. Faire attention à ce qu'on mange peut également être utile. Il est très important de bien prendre soin de ses dents pour de nombreuses raisons. »

Diriger une discussion en grand groupe en utilisant une toile de remue-méninges dont le cercle central contient le terme « plaque dentaire ». À mesure que les élèves répondent aux questions suivantes, inscrire leurs réponses sous forme d'idées reliées au cercle par un trait.

*Question de l'enseignant* : « Selon vous, qu'est ce que la plaque dentaire? »

*Réponse d'un élève* : « Ce sont des bactéries laissées dans la bouche par les aliments qu'on mange. »

*Intervention de l'enseignant* : « La plaque dentaire est une couche molle, collante et incolore de bactéries et de débris alimentaires qui se forme constamment sur les dents. Quand on passe la langue sur la surface extérieure de ses dents, on devrait avoir l'impression qu'elles sont lisses et glissantes. Toutefois, si on ne se brosse pas les dents tout de suite après avoir mangé, on aura l'impression d'avoir les dents rugueuses ou râpeuses et un peu collantes par endroits. Cette sensation est causée par la plaque dentaire. »

*Intervention de l'enseignant* : « Faites donc maintenant ce petit test de détection de la plaque dentaire. Si vous avez l'impression d'avoir les dents rugueuses ou râpeuses, qu'est ce que cela signifie? »

*Réponse d'un élève* : « Si on a l'impression d'avoir les dents râpeuses, c'est qu'il faut les nettoyer pour enlever la plaque dentaire. »

*Intervention de l'enseignant* : « Garder ses dents propres en les brossant, en passant la soie dentaire et en allant régulièrement chez le dentiste aide aussi à veiller à la santé de la bouche. Il peut également être utile de faire attention à ce qu'on mange. Quels sont les types d'aliments dont il faudrait limiter la consommation? Que pourrait on manger à la place? »

## Des choix sains pour des dents saines

3 année | Faire des choix sains

*Réponse d'un élève :* « Je devrais limiter ma consommation de sucreries, en particulier des aliments comme le maïs éclaté caramélisé ou les pommes glacées qui collent aux dents. Je peux plutôt manger des pommes sans enrobage ou bien un morceau de fromage, ou encore des légumes comme des carottes ou des radis. »

Les élèves remplissent individuellement l'Annexe 11 : La chasse aux collations saines, en répondant à la question suivante de l'enseignant : « Quels aliments plus sains pouvez-vous choisir comme collation saine à la récréation? »

### Action - Évaluation

L'enseignant observe la connaissance que les élèves démontrent du rôle joué par différents aliments en tant que facteurs contributifs ou préventifs dans une variété de problèmes de santé et leur capacité d'appliquer leurs aptitudes de conscience de soi tandis qu'ils précisent et clarifient leurs idées pour faire des choix alimentaires plus sains. Il leur donne des commentaires verbaux à ce sujet et il consigne ses observations en utilisant l'Annexe 13 : Tableau de contrôle.

L'enseignant donne aux élèves des commentaires particuliers sur leur capacité de réfléchir à leur propre hygiène buccale et de décrire une stratégie qui favorise des dents saines et solides et de bonnes habitudes alimentaires dans l'Annexe 11 : La chasse aux collations saines.

## Des choix sains pour des dents saines

3 année | Faire des choix sains

### Consolidation

Remettre à chacun des élèves un exemplaire de l'Annexe 12 : Carte de récapitulation, et leur demander de la remplir. Expliquer aux élèves qu'ils doivent indiquer deux façons dont une bonne santé bucco-dentaire contribue à leur état de santé global.

Passer en revue les objectifs d'apprentissage de la leçon dans le cadre d'une discussion en grand groupe. Demander aux élèves d'utiliser la stratégie réflexion-jumelage-comparaison (voir Ressources supplémentaires) avec leur voisin pour nommer :

- une façon dont la consommation d'aliments sains peut influencer sur leur santé bucco-dentaire (*p. ex., consommer beaucoup de produits laitiers peut contribuer à renforcer les dents; limiter sa consommation de collations sucrées permet de prévenir la carie dentaire*);
- une façon dont une bonne santé bucco-dentaire peut améliorer leur état de santé global (*p. ex., se brosser les dents au moins deux fois par jour et passer la soie dentaire deux fois par jour aident à prévenir les caries dentaires et les maladies des gencives. Les maladies des gencives peuvent également causer des maladies du coeur et des problèmes digestifs.*)

Examiner les idées en grand groupe en demandant aux équipes de partenaires de faire connaître leurs réponses. Les inscrire au tableau.

### Consolidation - Évaluation

L'enseignant utilise l'Annexe 13 : Tableau de contrôle, pour consigner ses observations sur la capacité qu'ont les élèves de faire des choix plus sains en indiquant, dans l'Annexe 12 : Carte de récapitulation, des façons dont une bonne santé bucco-dentaire peut contribuer à leur état de santé global.

L'enseignant observe la connaissance que démontrent les élèves au sujet des choix alimentaires sains relativement aux objectifs d'apprentissage de la leçon, il leur donne des commentaires verbaux à ce sujet et il consigne ses observations en utilisant l'Annexe 13 : Tableau de contrôle.

## Des choix sains pour des dents saines

3 année | Faire des choix sains

### Idées pour prolonger l'exercice

Les élèves peuvent composer une chanson de rap pour expliquer à leurs pairs ce qu'ils peuvent faire pour combattre la carie dentaire. Présenter la chanson suivante à titre d'exemple :

#### Paroles du rap du Guide alimentaire

- Été comme hiver
- Notre point de repère
- C'est le guide alimentaire.
- Fruits et légumes en quantité
- Viandes maigres, produits laitiers
- Et plein de grains entiers.
- C'est bon pour le corps
- On se sent fort.
- C'est bon pour l'esprit
- Ça donne de l'énergie.
- Pour grandir en santé
- Des aliments variés
- Il faut en consommer.

### Prochaines étapes

Les élèves seront en mesure de faire des choix alimentaires plus sains en ce qui a trait à leur santé bucco-dentaire et à leur mieux-être en général lorsqu'ils font face à des choix entourant la consommation d'alcool, de drogues ou d'autres substances.

### Notes à l'enseignant

On peut télécharger gratuitement la publication *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, y compris la Ressource à l'intention des éducateurs, à [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php#1](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php#1) ou commander des exemplaires imprimés pour la classe en téléphonant au : ATS : 1 800 926 9105.

#### Avantages de la santé bucco-dentaire

## Des choix sains pour des dents saines

3 année | Faire des choix sains

Une santé bucco-dentaire optimale fait partie intégrante de l'état de santé global d'une personne. Des dents et des gencives en santé contribuent de nombreuses façons à notre vie quotidienne. Si on en prend bien soin, les dents devraient durer toute une vie!

### Dents temporaires et permanentes

Nous avons deux séries de dents, les dents temporaires (dents de lait) et les dents permanentes.

#### Première dentition

La première dentition compte 20 dents, soit dix à la mâchoire supérieure et dix à la mâchoire inférieure. Les dents temporaires jouent un rôle important, car elles permettent de mastiquer, de sourire et d'avoir une bonne estime de soi. De plus, la première dentition prépare le terrain pour les dents permanentes. Lorsqu'une dent permanente est prête à percer, elle pousse sur la racine de la dent de lait pour la faire tomber, puis elle comble l'espace devenu vacant.

#### Dents permanentes

La dentition permanente compte 32 dents, soit 16 à la mâchoire inférieure et 16 à la mâchoire supérieure. Ces dents sont également importantes pour mastiquer, parler, sourire et pour une image de soi positive. Les premières dents permanentes à sortir sont celles qui percent habituellement à l'âge de 6 ans, complètement à l'arrière de la bouche (vers l'âge de 5 ou 6 ans). La dentition permanente est censée durer toute la vie.

### Plaque dentaire

La plaque est une couche molle, collante et incolore de bactéries et de débris alimentaires qui se forme constamment sur les dents, même lorsqu'on ne mange pas. La plaque adhère aux dents, tout particulièrement près du rebord de la gencive, entre les dents, de même que dans les fissures et les crevasses de chaque dent. La plaque est reconnue comme la principale cause des deux affections buccales les plus fréquentes, soit la carie dentaire et les affections parodontales (de la gencive).

### Le rapport entre la plaque et la carie dentaire

La carie dentaire demeure l'affection dentaire la plus répandue chez les enfants. Pour qu'une carie se forme, la plaque dentaire, du sucre et une dent sensible sont nécessaires. Ainsi, lorsqu'une personne mange un aliment qui contient du sucre, la bactérie qui cause la plaque réagit et forme un acide. Cette plaque collante maintient l'acide sur la surface de la dent et le laisse gruger l'émail. La surface de la dent commence à se désintégrer après plusieurs attaques de ce genre, ce qui cause une carie.

## Des choix sains pour des dents saines

3 année | Faire des choix sains

### Processus de formation de la carie dentaire

L'acide ronge l'émail, la substance dure qui recouvre la couronne de la dent. En l'absence de traitement, la carie atteint la dentine, une couche légèrement moins dure qui forme la majeure partie de la dent. En l'absence de mesure correctrice, la carie pénètre la pulpe dentaire, le tissu conjonctif mou et vascularisé, situé au centre de la dent et tapissé de tissu nerveux. Un abcès peut se former à la racine de la dent. À ce stade-ci, la dent peut être détruite si aucun traitement radiculaire (root canal) n'est pratiqué (voir le lexique).

### Sucre et carie dentaire

On retrouve les sucres sous diverses formes et sous différents noms (miel, fructose, sucrose, lactose, glucose, sirop de maïs, sirop d'érable, sucre inverti et mélasse). Le sucre favorise la carie dentaire, qu'il se trouve dans des bonbons, des biscuits, des fruits, du lait, du pain ou des céréales.

Les lignes directrices suivantes devraient aider les élèves à choisir comme collations des aliments bons pour la santé et pour leurs dents :

- Découragez la consommation d'aliments sucrés et collants comme les fruits secs, les pâtes de fruits et les pâtisseries sucrées collantes entre les repas. Réservez-les plutôt pour l'heure des repas ou lorsque les enfants peuvent se brosser les dents immédiatement après en avoir mangé.
- Évitez le grignotage continu parce que l'apport continu de nourriture favorise la prolifération des bactéries acidogènes.
- Bien qu'il soit pratiquement impossible d'éliminer toute sucrerie de l'alimentation, la fréquence de consommation devrait néanmoins être limitée.

### Aliments protecteurs

La consommation d'un morceau de fromage après un repas peut en réalité protéger les dents contre la carie. Il a en effet été prouvé que les fromages tels que le cheddar, le suisse, le bleu, le monterrey jack, la mozzarella, le brie et le gouda contiennent des ingrédients qui protègent les dents contre les acides sécrétés dans la bouche, favorisant ainsi la santé dentaire.



## **Des choix sains pour des dents saines**

3 année | Faire des choix sains

### **Autres ressources**

Carie-Clic.fr-([www.carie-clic.fr/index.php](http://www.carie-clic.fr/index.php)). Site Web interactif pour en apprendre davantage sur la façon de prendre soin de leurs dents. Section pédagogique pour les enseignants avec des ateliers portant sur une bonne hygiène bucco-dentaire.

La ville d'Ottawa-([ottawa.ca/residents/health/living/nutrition/school/index\\_fr.html](http://ottawa.ca/residents/health/living/nutrition/school/index_fr.html)). Santé publique de la ville d'Ottawa fournit des renseignements nutritionnels sur la nutrition pour les enfants d'âge scolaire.