



▪ Défi  
sourire  
**2**  
▪ 10-12 ans

# Non aux grignotages entre les repas! Mes dents aussi doivent se reposer .



▪ **Défi lancé**  
"Cette semaine,  
halte au grignotage!"

## ▪ Description du défi

Pendant une semaine, à l'école, les élèves suppriment au maximum les prises alimentaires sucrées entre les repas. Ils remplacent la collation sucrée de 10h par une collation moins sucrée.

## ▪ Socles de compétences

p. 41 - Eveil • Initiation scientifique • Les êtres vivants métabolisent • A partir des nutriments (aliments digérés), et d'oxygène, les organismes vivants produisent l'énergie nécessaire à leurs besoins quotidiens •

## ▪ Matériel

- représentation des types de collations par jour (photos, dessins)
- planning hebdomadaire

## ▪ Déroulement

1. **L'enseignant(e) explique aux élèves pourquoi "les dents doivent se reposer"**: Nous avons toutes sortes de bactéries (microbes) en bouche. Elles se nourrissent du sucre qu'elles dénichent dans notre nourriture, et se multiplient. Les bactéries transforment le sucre en acide. Ce dernier attaque l'émail des dents. Nous risquons alors d'avoir des caries. Chaque fois que nous mangeons, nos dents sont attaquées par l'acide! Heureusement, la salive vient à la rescousse de nos dents



et chasse l'acidité, mais il faut lui laisser le temps: cela prend plus d'une heure. Si l'on veut éviter les caries, il faut donc manger moins d'aliments sucrés et moins souvent, pour éviter les attaques acides trop fréquentes. (voir fiche pédagogique 2)

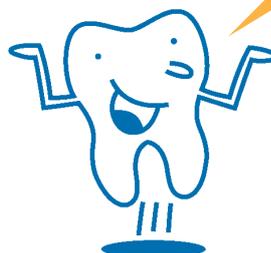
2. Avec l'avis des enfants, l'enseignant(e) établit un agenda des collations. Voici un modèle de planning hebdomadaire de collations peu ou pas sucrées pour une semaine.

- **lundi**: 1 ou plusieurs fruits frais (pomme, poire, banane, mandarine, kiwi, orange...).
- **mardi**: des céréales; pas des corn flakes sucrés, mais, par exemple, une tartine de pain complet + marmelade de fruits sans sucre ajouté (pas de choco)
- **mercredi**: yaourt nature + fruits secs (raisins, abricots, figues, dattes). Idéalement, penser à faire tremper les fruits la veille, ainsi ils sont juteux. Pas de sucre.
- **jeudi**: crudités, légumes à croquer (carotte, chou-fleur, chou-rave, poivron rouge, concombre, feuilles de salade ou chicon, courgette)
- **vendredi**: noix et fruits aux choix

3. **Après avoir familiarisé les enfants avec la pyramide alimentaire (voir ci-dessous), il s'agira de leur proposer de reporter chaque jour sur une pyramide, ce qu'ils ont mangé en collation durant la journée. Cela peut se faire de façon imagée.**



Voici les différents aliments dont notre corps a besoin pour fonctionner durant une journée. La forme en pyramide indique la proportion idéale de chaque type d'aliments. En haut de la pyramide: ce qui est superflu. En bas de la pyramide: ce qui est nécessaire en grande quantité.



▪ Défi  
sourire  
**3**  
▪ 10-12 ans

Chaque fois que je me brosse  
les dents, je prends mon temps:  
trois minutes.



▪ **Défi lancé**  
"Trois minutes chrono  
pour un sourire de pro"

### ▪ Description du défi

Pendant une semaine, les élèves se brossent les dents chaque jour durant trois minutes, en classe. Ils trouvent une activité amusante et motivante pour le brossage des dents (à refaire à la maison). Ils sont amenés à s'accoutumer réellement à un brossage de trois minutes. C'est le temps minimum que doit durer le brossage des dents.

### ▪ Socles de compétences

p. 9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles  
• se connaître • prendre confiance • se prendre en charge •

### ▪ Matériel

- une bassine (ou un récipient en plastique dur) pour 4 enfants
- un gobelet par enfant
- une brosse à dents par enfant (demander aux enfants d'apporter la leur ou prévoir une brosse à dents qui reste à l'école), dentifrice (facultatif)\*
- morceaux de musique d'environ 3 minutes
- divers instruments de mesure du temps (sablier, montre à cadran avec trotteuse, montre digitale avec défilement des secondes, chronomètre, minuterie de cuisine...)

\* C'est l'action mécanique du brossage qui enlève les bactéries. Ce n'est pas le dentifrice ! Voilà pourquoi l'usage du dentifrice est facultatif pour cette animation. Le fluor contenu dans le dentifrice est toutefois utile. Par contre, la mousse du dentifrice fait saliver et donc cracher davantage. Elle limite le temps de brossage. Si l'on met du dentifrice, un petit peu suffit !



### ▪ Déroulement

1. L'enseignant(e) prend soin de bien expliquer aux élèves le rôle du brossage. Des quantités de bactéries vivent dans notre bouche. Nous ne les voyons pas, elles sont microscopiques. Au fur et à mesure que le temps pas-

se, elles deviennent de plus en plus nombreuses. Elles finissent par recouvrir les dents et former une "plaque dentaire". Cette plaque est une substance collante et blanchâtre. Ce sont les millions de bactéries, attachées entre elles par une substance molle et collante. C'est cela que l'on enlève à l'aide de la brosse à dent. Plus long sera le brossage, plus on décollera de bactéries.

2. Trois minutes, ce n'est pas long mais lorsque l'on se brosse les dents, ça paraît plus long! Il s'agit donc d'inviter les élèves à découvrir, éventuellement à l'aide d'indices, des activités qui durent au moins 3 minutes ou des objets qui permettent de mesurer le temps. (sablier, CD, minuterie de cuisine, chronomètre, montre avec trotteuse, mais aussi, compter jusque 180, lire 4 pages de bédé, etc.)



3. Expérimentation:

- faire jouer le morceau de musique, déclencher les objets de mesure du temps pour faire prendre conscience des 3 minutes.
- le refaire durant une séance de brossage

*Variante: les enfants peuvent rester assis, marcher, se dandiner sur place au son de la musique. Garder leur attention fixée sur l'action du brossage durant l'écoute. L'automatisme du geste ne vient qu'après un bon entraînement.*



▪ Défi  
sourire  
**4**  
▪ 10-12 ans

# Mes dents, je les brosse de tous les côtés, et jusqu'au fond de ma bouche.



## ▪ Défi lancé

Cette semaine, quand ma brosse à dents danse, c'est dans tous les sens. Quand elle brosse bien, c'est dans tous les coins.

## ▪ Description du défi

Durant une semaine, les enfants brossent correctement leurs dents, c'est-à-dire en frottant toutes les dents, sur toutes leurs faces. Ils prennent conscience de la nécessité de "bien frotter partout" pour éliminer toutes les bactéries. Ils trouvent un moyen amusant de se concentrer sur chaque partie de la bouche pour n'oublier aucun recoin.

## ▪ Socles de compétences

p. 9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles • se connaître • prendre confiance • se prendre en charge •

## ▪ Matériel

- une bassine (ou un récipient en plastique dur) par enfant
- un gobelet par enfant
- une brosse à dents (demander aux enfants d'apporter la leur ou prévoir une brosse à dents qui reste à l'école), dentifrice (facultatif)
- du colorant dentaire sous forme liquide (disponible en pharmacie)
- des tabliers
- des miroirs

## ▪ Déroulement

1. En plusieurs étapes, l'enseignant(e) amène les enfants à une prise de conscience de la présence de bactéries sur les dents:

- Ils passent d'abord leur langue sur leurs dents "sales". Que sentent-ils? Les dents sont-elles très lisses? Ils sentiront la présence de quelque chose sur leurs dents.
- Ils passent l'ongle sur la surface de quelques dents. Sentent-ils la présence d'une substance blanche, molle? C'est la plaque dentaire. Ce sont des millions de bactéries, attachées ensemble dans une substance blanche et collante.
- Ils peuvent alors utiliser le colorant. Les plaques colorées indiquent la présence de millions de bactéries minuscules les unes à côté des autres. Où sont-elles situées sur les dents? Y en a-t-il beaucoup?
- Les enfants se brossent ensuite les dents. Il faut laisser les enfants faire: si le brossage n'est pas efficace, ils verront combien il reste de bactéries sur leurs dents.
- Ils ressentent ou revisualisent enfin les bactéries restantes. Le brossage a-t-il détaché les bactéries? Où en reste-t-il? Pourquoi?

2. A ce stade, les enfants sont amenés à prendre conscience des moyens de détacher les bactéries des dents: bien brosser partout, n'oublier aucune dent, traquer les bactéries jusque dans les recoins. Un brossage est proposé. Les consignes pour un brossage correct sont données:

- L'important, c'est de détacher les bactéries des dents. Sur toutes les dents. Et sur toutes les faces des dents.
- Brosser ses dents, c'est frotter. Ce n'est pas étaler du dentifrice.
- Ce qui compte, ce n'est pas la quantité de dentifrice: l'équivalent d'un petit pois suffit. Ce qui compte, c'est l'action de la brosse qui frotte sur les dents.
- Avec tant de coins et de recoins, il faut du temps pour brosser partout. 3 minutes est un minimum.
- Qu'on commence par brosser les dents du fond ou de devant n'a pas beaucoup d'importance. Le tout est de brosser efficacement partout..

3. Les enfants réitèrent le brossage jusqu'à ce que toutes les dents soient propres.

4. Pour favoriser la concentration sur le "brossage partout", l'enseignant(e) propose de créer un texte ou un chant aide-mémoire: celui-ci peut être lu durant le brossage ou écouté, ou décliné de mémoire. L'aide-mémoire peut être mis en image.

Voici un début, à titre d'exemple:



Ma bouche est pleine de dents,  
J'les garde en forme en les brossant!  
Pour n'en oublier aucune,  
Je les décris une à une,  
Je me raconte leur histoire,  
Une p'tit ronde à faire chaque soir.  
Devant 'y a celles pour couper...

▪ Défi  
sourire  
**5**  
▪ 10-12 ans

# Le dentiste est l'ami de mon sourire. Je le vois au moins deux fois par an.



▪ **Défi lancé**  
Vive mon dentiste!  
Plus de dents tristes!

▪ **Description du défi**

Cette semaine, les enfants se familiarisent avec le dentiste. Ils comprennent son rôle bienveillant. Ils font entrer le dentiste dans l'éventail des personnages proches de leur quotidien et intègrent la nécessité de le consulter deux fois par an.

▪ **Socles de compétences**

p.9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles  
• se connaître • prendre confiance • faire preuve de curiosité intellectuelle •

▪ **Déroulement**

1. L'enseignant(e) invite ses élèves à témoigner de leur expérience chez le dentiste, à échanger des histoires autour du thème des dents et du dentiste. L'enseignant(e) leur suggère de s'exprimer, d'expliquer ce qu'ils ressentent par rapport à la visite chez le dentiste. Il (elle) suscitera les témoignages en posant quelques questions:

- Qui a déjà eu une carie?
- Qui a déjà eu une dent cassée?
- Qui s'est déjà rendu chez le dentiste?
- Combien de fois?
- Qu'a-t-il dit?
- Qu'a-t-il fait?



2. Lors d'un brainstorming, les élèves imaginent les questions qu'ils aimeraient poser au dentiste. Un questionnaire est rédigé.

Exemple de questions:

- Que faites-vous lors d'une visite de contrôle?
- Comment soignez-vous une carie?
- Pouvez-vous dire quel pourcentage d'enfants parmi vos patients ont de réels problèmes de dents?
- Pourquoi ont-ils ces problèmes?
- Quel est le secret de ceux qui ont des dents impeccables?
- etc.



3. Les élèves et l'enseignant(e) se rendent en visite chez le dentiste ou accueillent un(e) dentiste en classe.

Merci pour  
la  
visite !



▪ Défi  
sourire  
**6**  
▪ 10-12 ans

# Mes dents, c'est mon sourire. Et, quand je souris, le monde rit.



▪ **Défi lancé**  
Quand je souris, le monde rit!

▪ **Description du défi**

Durant une semaine, la classe expérimente la fonction apaisante et communicative du sourire, et le plaisir de sourire à belles dents. Le sourire est un signe de bien-être. C'est aussi une façon positive de communiquer.

▪ **Socle de compétences**

p. 58 - Education physique • habiletés gestuelles et motrices • exprimer des émotions à l'aide de son corps  
p. 71 - Education artistique • agir et exprimer • transférer et créer dans le domaine corporel • reproduire, imiter, copier, des mouvements, des gestes •

▪ **Matériel**

- déguisements
- maquillages
- peintures
- magazines

▪ **Déroulement**

1. L'enseignant(e) propose aux élèves de "représenter" différentes mimiques du visage. Lesquelles sont les plus agréables, les plus désagréables?  
Sur base de photos prises en classe ou apportées, les élèves reproduisent graphiquement deux extrêmes: un visage sans sourire, et un autre qui rit (dont on voit les dents). Les élèves peuvent aussi se mettre deux par deux et chacun fait un croquis du partenaire.

Le visage souriant est retravaillé en grand: un simple contour au trait pour l'ensemble du visage, et un sourire travaillé, lui, de la façon la plus détaillée possible, avec une grande palette de couleurs. Si l'on part de photos, il peut être intéressant de faire reproduire le dessin par l'élève en lui présentant la photo à l'envers. On échange ensuite le dessin avec un partenaire, qui complètera le dessin du visage avec une autre technique.



2. Des activités d'art dramatique peuvent être mises en place: les élèves doivent illustrer par le jeu d'acteur les nuances de rires et de sourires: rire jaune, rire aux éclats, rire à gorge déployée, avoir un sourire pétillant, avoir le rire facile,...

Une "légende de la naissance du rire" peut être imaginée, et mise en scène.



Si vous avez encore des questions au sujet de la santé dentaire, vous pouvez contacter des spécialistes en médecine dentaire à l'adresse suivante:

Fondation pour la Santé Dentaire  
Avenue de Fré, 191,  
1180 Bruxelles

ou à:  
[info@sourirepourtous.be](mailto:info@sourirepourtous.be)

