

DENT MON ÉCOLE



SOMMAIRE

-Page 2 La dent

-Page 8 PaperToy Yaya

-Page 11 l'alimentation

-Page 19 recette du gâteaude semoule

-Page 21 Le brossage

-Page 26 Paper Toy Charlie

-Page 28 recette du biscuit roulé

-Page 29 Le dentiste

-Page 36 Paper Toy dentiste

-Page 38 Rappel

-Page 39 Annuaire



LA DENT

UNE DENT,
QU'EST-CE QUE C'EST ?



L'**émail** est très dur
et très solide

La **couronne**
est la partie
des dents
que l'on voit
dans
la bouche

La **dentine**
est moins dure
mais elle est
bien protégée

Cette partie
s'appelle
la **racine**.
Elle permet
d'attacher
la dent à l'os

Là c'est
la **pulpe**.
Les nerfs et
les **vaisseaux
sanguins** sont
regroupés à
l'intérieur

Ici, on retrouve l'**os**

POURQUOI J'AI DES DENTS QUI TOMBENT ?



La dent définitive dort
sous la dent de lait.



La dent définitive pousse
la dent de lait
qui se met à bouger.



La dent définitive sort
de la gencive et la dent
de lait tombe.



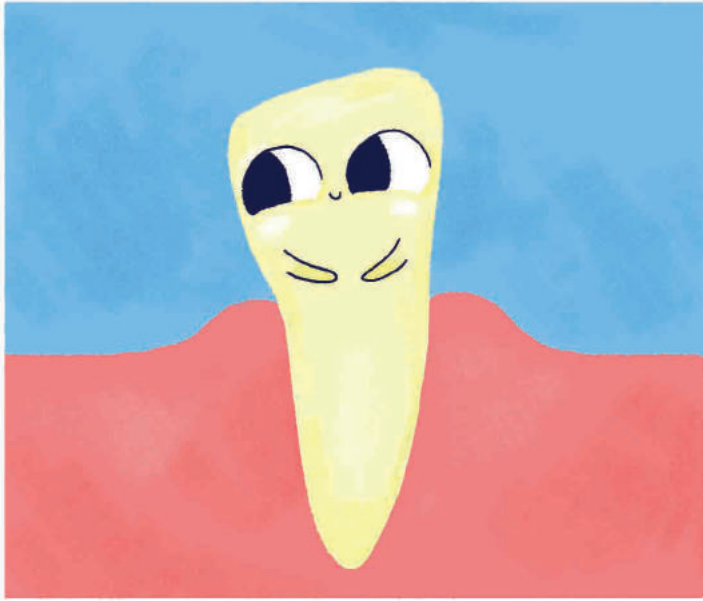
Il faut prendre soin de tes dents
pour les **garder toute ta vie**.

Il faut aussi prendre soin
des dents de lait
pour bien manger et pour avoir
des dents adultes
en bonne santé.

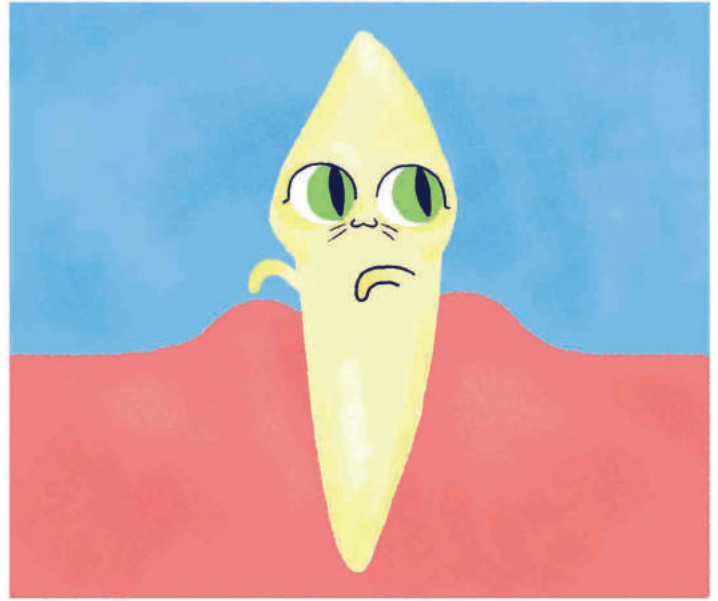


LE SAIS-TU ?

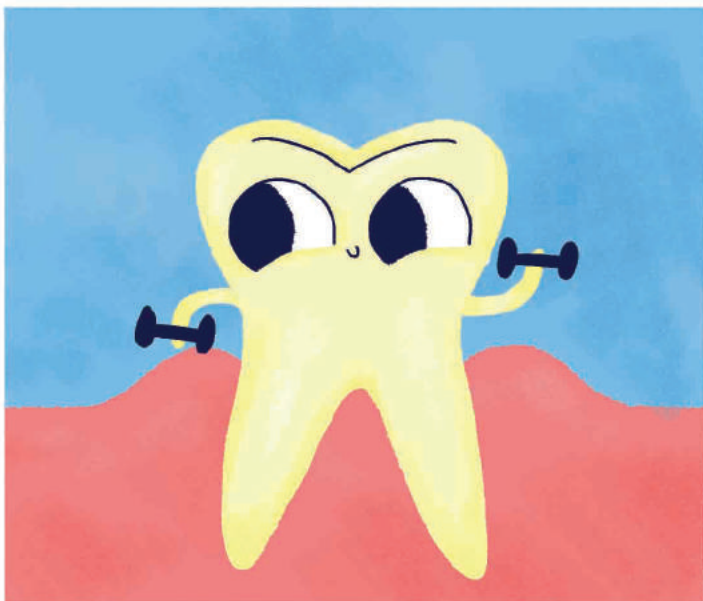
Il existe différents types de dents. Elles servent toutes à broyer et à mâcher les aliments. Grâce à elles, on peut digérer facilement la nourriture que l'on mange.



L'**incisive** est tout devant et sert à couper les aliments.



La dent pointue est la **canine**. Elle sert à déchiqueter la nourriture comme un lion.



La **prémolaire** n'existe que dans les dents d'adulte. Elle permet de mâcher correctement les aliments.



La **molaire**, tout au fond de la bouche, est la dent qui mâche le plus fort.



Les **bactéries**
deviennent très fortes
grâce au **sucré**
et elles peuvent
faire des trous
dans les dents.



L'acide commence à grignoter
la dent et creuse un petit trou.
C'est une **carie**. Il faut la faire
soigner chez le **dentiste**.



L'acide continue de creuser la dent
de plus en plus loin si tu n'es pas
allé chez le dentiste.



Si la dent n'est toujours pas soignée,
l'acide atteint le nerf.
Maintenant ça fait mal !

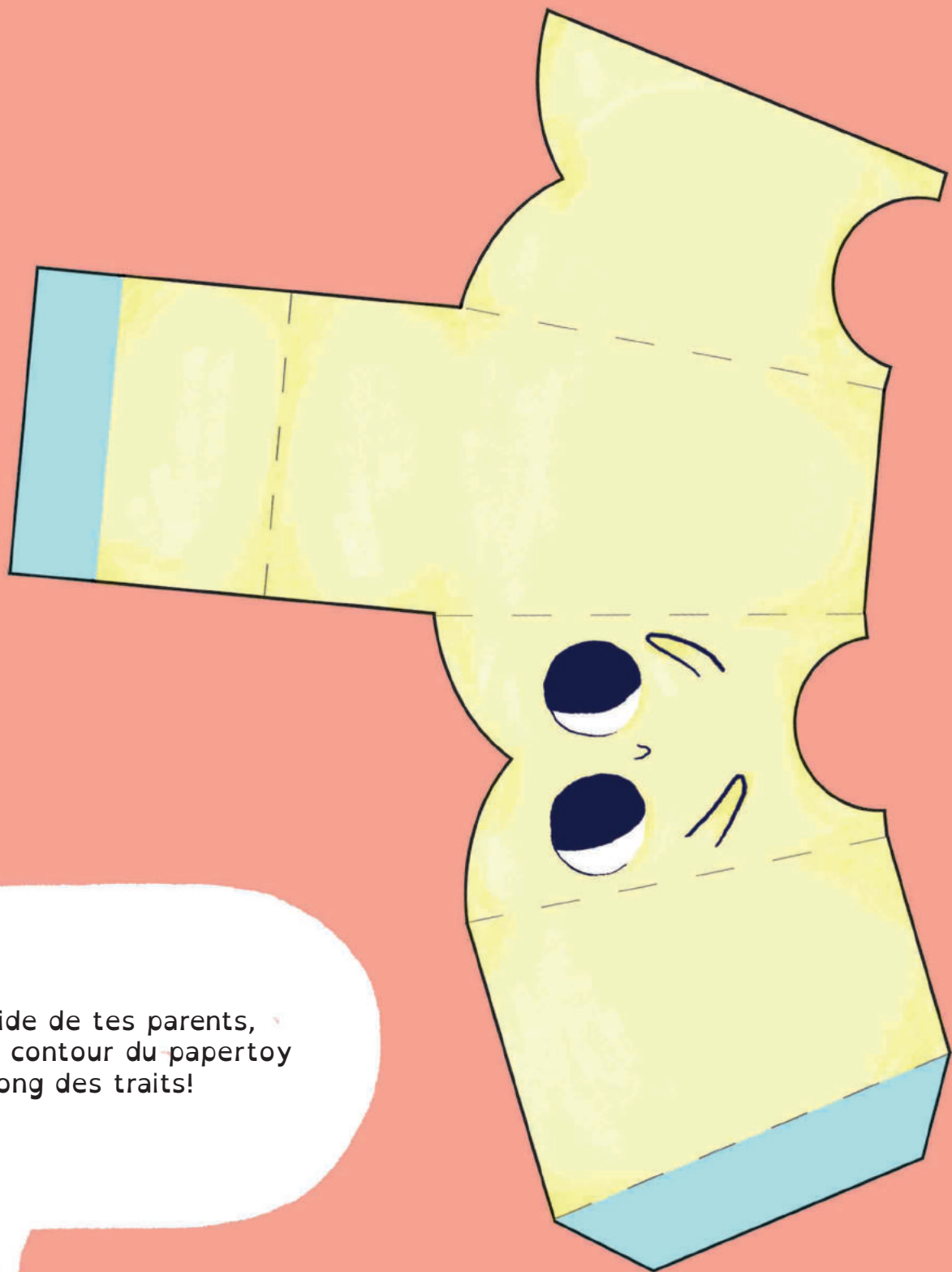




Heureusement la salive est là
pour t'aider à nettoyer tes dents
et à éliminer le sucre après manger !

Pour éviter les caries, il faut faire attention à ce que tu manges,
veiller à te brosser correctement les dents et aller voir le dentiste
de temps en temps.





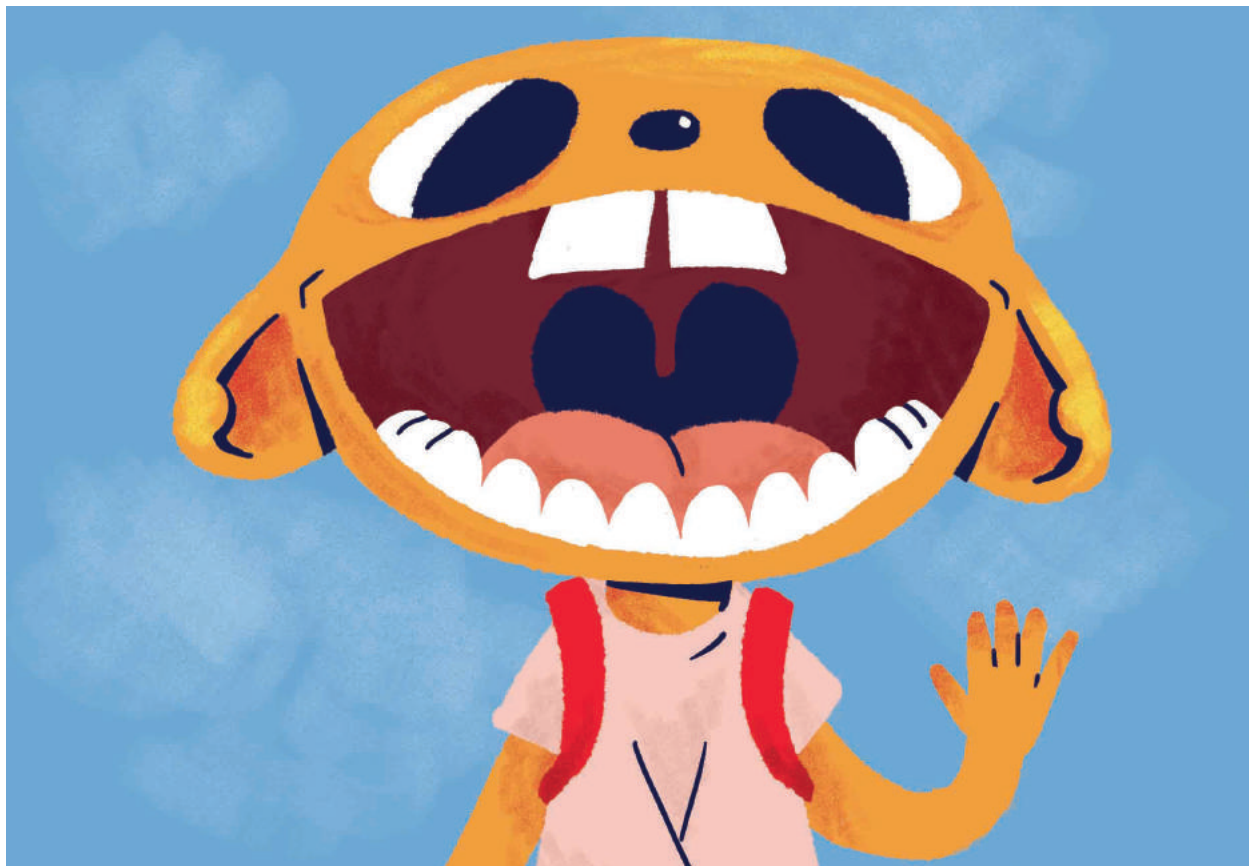
Avec l'aide de tes parents,
découpe le contour du papertoy
le long des traits!



Tu dois plier les pointillés et coller
les zones bleues!

JEU

Trouve les 7 differences



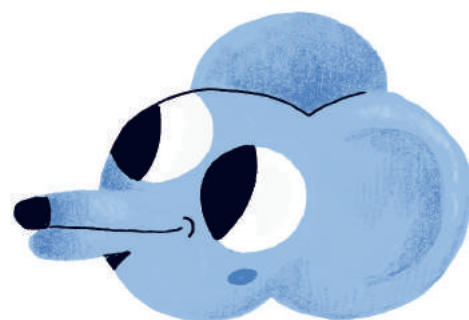
L'ALIMENTATION



Charlie



Yaya la dent



Lou

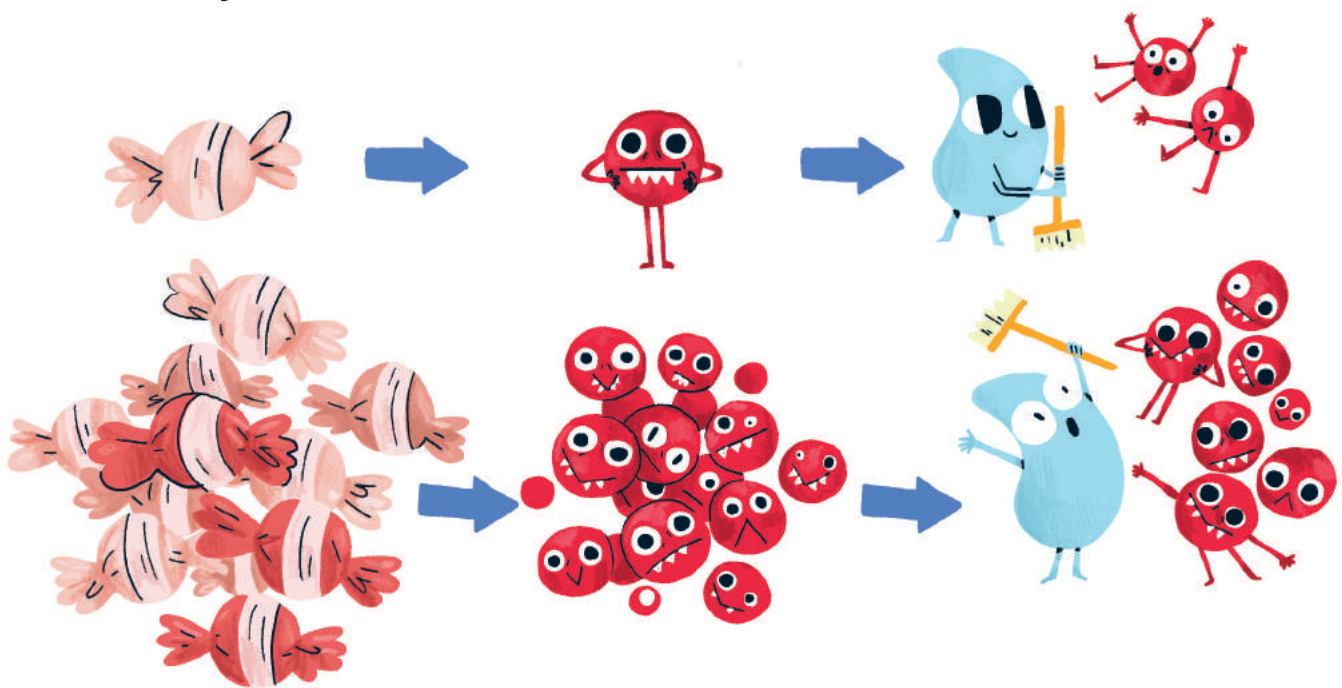




Regarde ce que le grignotage fait à tes dents, et les sodas c'est encore pire. Ils sont très sucrés et très acides. Ils attaquent tes dents directement : ils travaillent main dans la main avec les bactéries.



Si on mange trop souvent la salive n'arrive plus à nettoyer assez vite.



Les aliments collants restent longtemps sur les dents si on ne brosse pas juste après les avoir mangés.





OH !

Fruits

Produits
laitiers

Commence bien
la journée avec
un bon petit
déjeuner.

Pour un petit déjeuner idéal il te faut :

- des tartines avec du beurre, miel, confiture ou pâte à tartiner par exemple (tu peux la remplacer par des céréales à condition qu'elles soient le moins sucrées possible).
- un fruit non pressé.
- un produit laitier.
- et si tu as soif, de l'eau ! l'eau !



Légumes
Fruits

Féculents

Ça donne
faim tout
ça !

Protéines

Pour un déjeuner/ Dîner idéal il te faut :

- une portion de légumes.
- une portion de féculents (riz, pâtes, lentille, pomme de terre ... etc).
- une portion de protéines, on peut les trouver dans le poisson (à consommer deux fois par semaine), la viande (mais il faut privilégier la volaille et limiter la viande rouge), les oeufs, ou encore les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs).
- un produit laitier.
- un fruit en dessert.
- de l'eau à volonté.

Fruits
frais

Produits
laitiers

Produits
céréaliers

Pour un goûter idéal
il te faut :
deux aliments choisis dans
les groupes suivants :
-Fruit frais.
-Produits laitiers.
- Produits céréaliers (pain,
céréales peu sucrées).
Attention les jus de fruits
doivent être limités à une
fois par jour car ils sont
très sucrés.

JEU

Colorie les bons aliments pour un repas sain



Pour t'aider dans tout ça
je t'ai préparé une super
recette pour le goûter,
viens je vais te montrer.

IDÉE RECETTE



GÂTEAU
DE SEMOULE
(1 personne)

INGRÉDIENTS

- 150 ml de lait
- 25g de semoule
- 10g+10g de sucre
- une pointe de vanille
- 1/2 oeuf

Et c'est tout !



ÉTAPES



1 Préchauffe le four à 180°C.

2 Réalise un caramel avec 10g de sucre.(Chauffes le sucre dans une poêle ou casserole avec un peu d'eau.) Une fois le caramel réalisé, tapisse le au fond du moule.

3 Fais chauffer le lait à feu doux avec la vanille.

4 Ajoute le lait à la semoule et ajoute l'oeuf battu en omelette.

5 Fais cuire 30 minutes.



Et voila cest fini régale toi !



Bienvenue au parc
d'attraction de la
dent!

wow
C'est cool !

J'ai hâte
de faire
des
montagnes
russes !

Viens!
Prends bien
ton dentifrice
Tu es prêt ?

Jouer votre musique !
Le Rollet coaster du brossage
c'est parti !

LE BROSSAGE



Le brossage sert à nettoyer les dents pour éliminer les aliments et les bactéries collés dessus. Il permet aussi d'étaler le dentifrice fluoré.

Tellement cool! Les résidus de nourriture et les bactéries sur les dents sont emportés.

Je suis brossée avec un dentifrice fluoré ! Il faut choisir un dentifrice adapté à mon âge car j'ai besoin de la dose de fluor idéale pour mes dents !

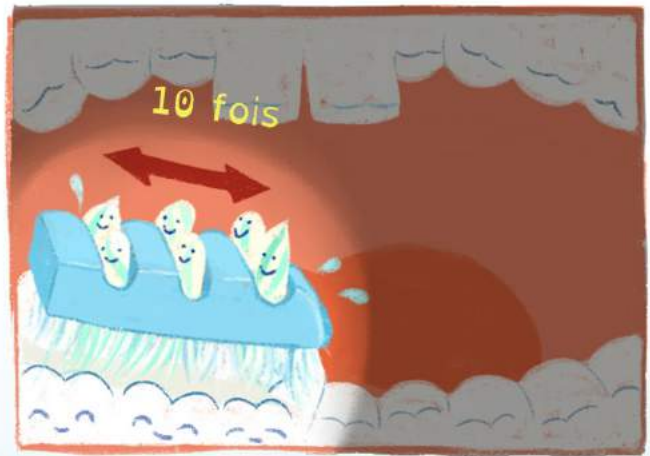


Attention,
Les dents de lait sont aussi
importantes que
les dents permanentes!

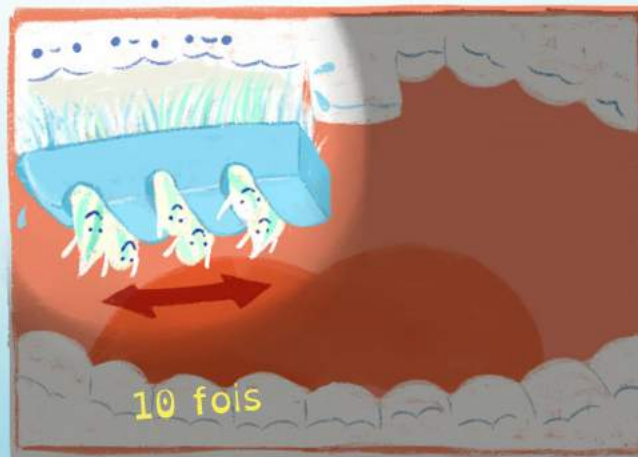




On commence par en bas à gauche.



Puis on passe en bas à droite.



Ensuite en haut à droite...



Et on termine en haut à gauche

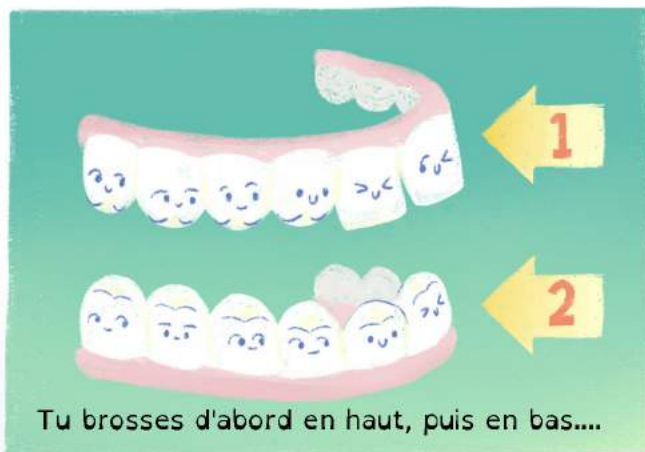
Les dents de lait sont
aussi importantes que
les dents permanentes

Pourquoi ?



Pour bien manger, bien grandir,
pour parler et pour avoir un beau sourire
bien sûr !





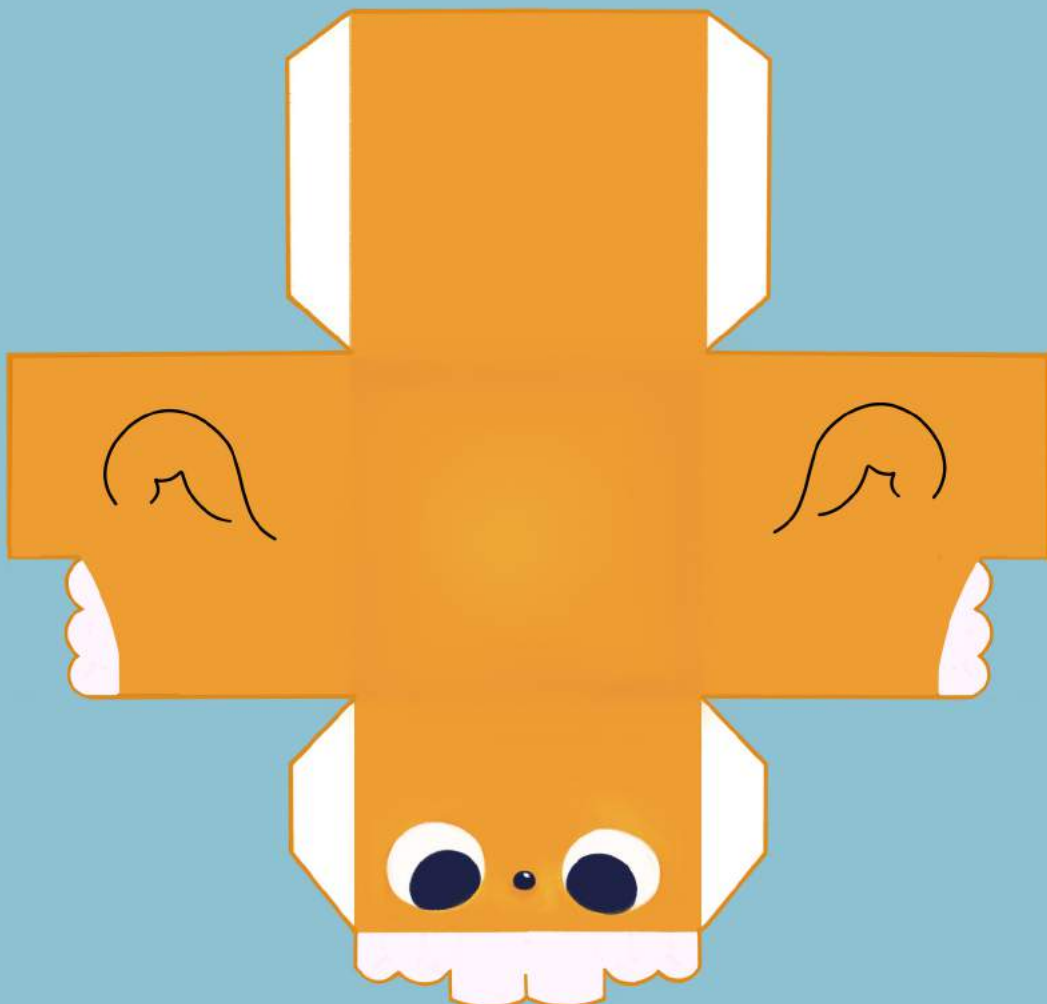
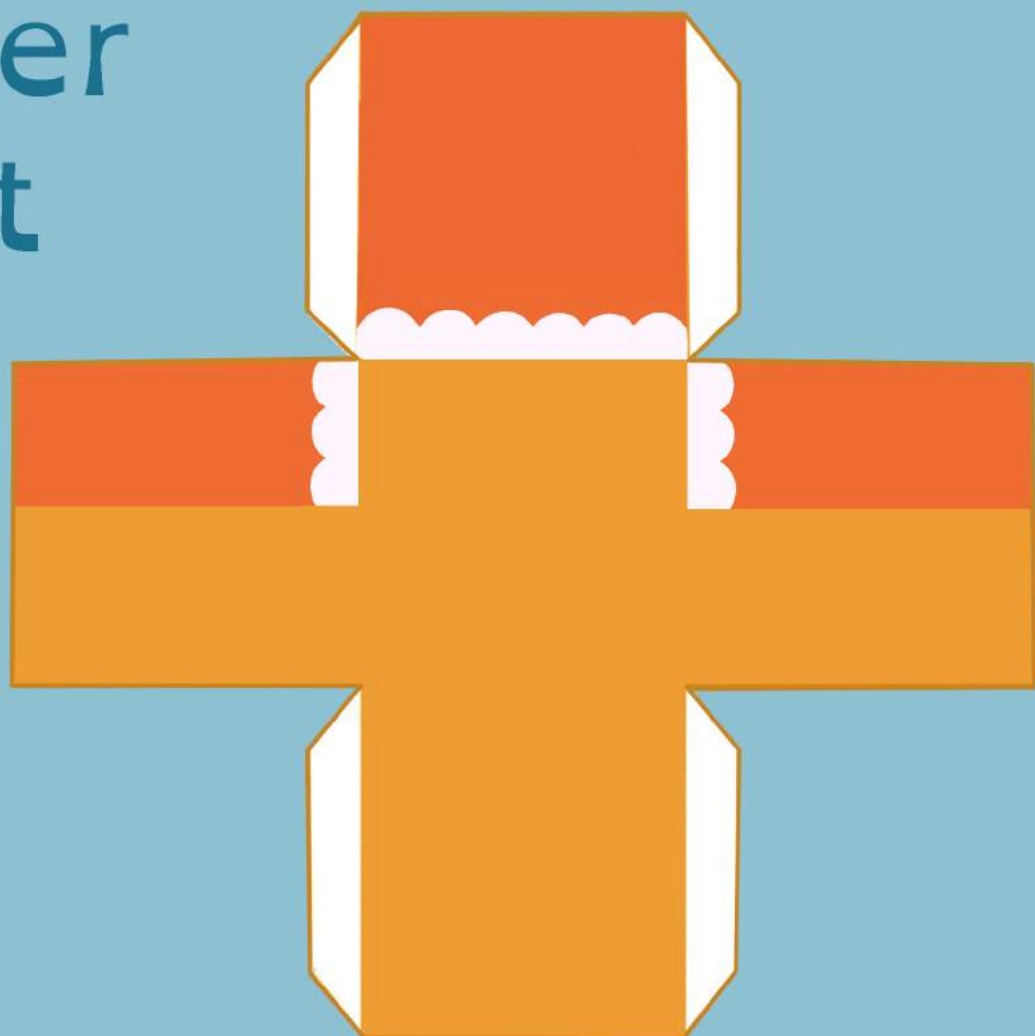
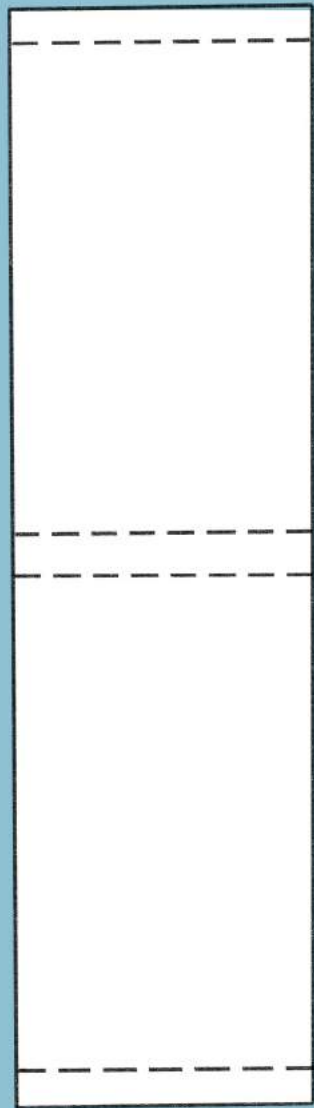
Après le brossage du soir tu ne dois plus rien manger ou boire, à part de l'eau, sinon le sucre reste toute la nuit dans la bouche.



Pouvez-vous trouver la sortie?



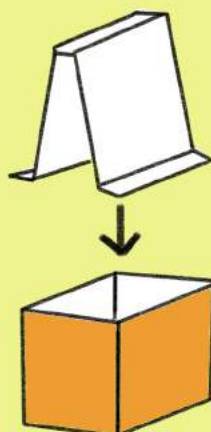
paper cut



1.



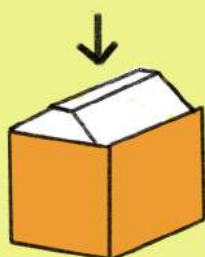
2.



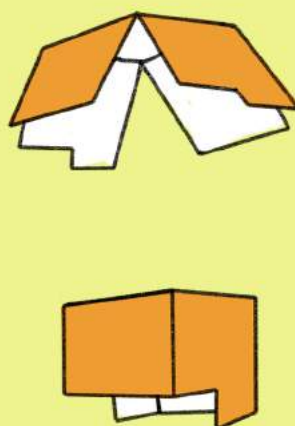
3.



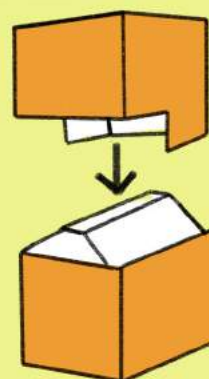
4.



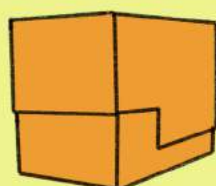
5.



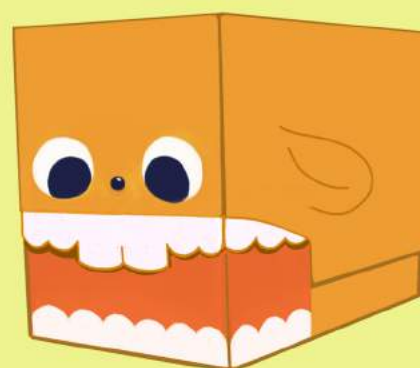
6.



7.



paper
cut



IDEE RECETTE

BISCUIT ROULÉ À LA
CONFITURE OU PURÉE
DE FRUITS (4 pers)



Ingrédients:

- 50g de farine
- 25g de sucre
- 2 œufs
- 5ml d'huile végétal
- 60g de confiture

- Préchauffer le four à 180°C
- Séparer les blancs des jaunes.
- Monter les blancs en neige.
- Incorporer le sucre aux jaunes, puis rajouter la farine.
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène et sans grumeau.
- Étaler la pâte sur une plaque avec du papier sulfurisé huilé.
- Faire cuire pendant 10 à 15 minutes.
- Garnir la préparation de confiture. Attention à ne pas se brûler !
- Rouler le biscuit immédiatement sans attendre que ça refroidisse, attention c'est très chaud.
- Vous pouvez saupoudrer de sucre glace.

LE DENTISTE



Cette nuit, j'ai eu un sommeil agité. Dans mon rêve, ma dent n'arrêtait pas de crier «à l'aide !»



J'ai mal aux dents quand je les brosse.



J'ai mal aux dents quand je mange.

Pourquoi j'ai mal aux dents de temps en temps ?

Fais voir. Ahhhhh...



Il y a une tâche noire sur ta dent, ça peut être une carie.



J'ai une carie ?

Peut-être...
Il vaudrait mieux
qu'on aille voir
le dentiste.

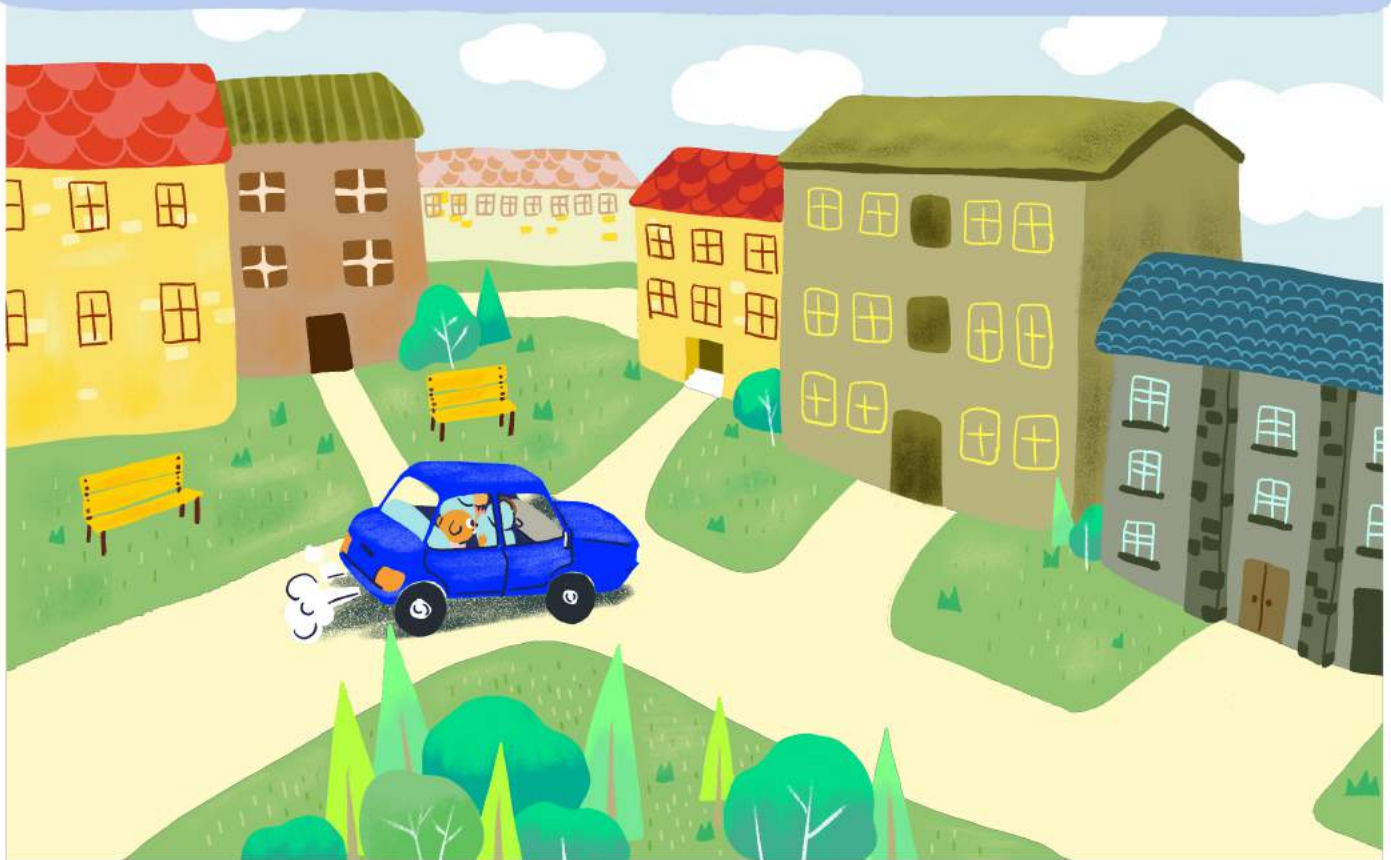
AHHHHHHHHH...



Ne t'inquiète pas.
Le dentiste peut
te soigner.
Tout ira bien !

Une tâche...

Même si tout va bien, il est recommandé d'emmener l'enfant chez le dentiste une fois par an. Cela permet de faire un contrôle et de vérifier que les dents sont en bonne santé.



Le dentiste peut lui expliquer les changements dans sa bouche, comment bien prendre soin de ses dents et pourquoi.



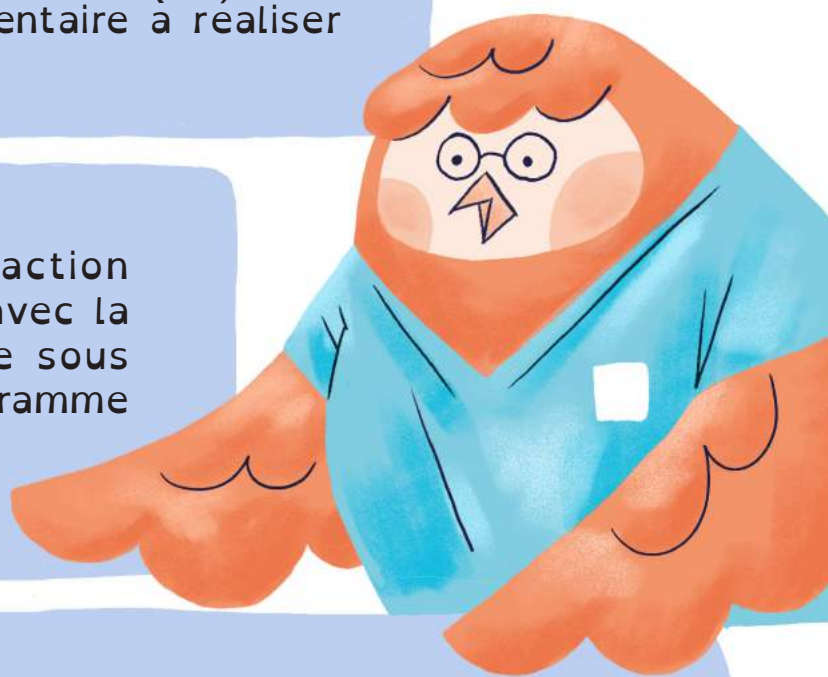
On peut y aller dès l'âge de 1 an, ça permet à l'enfant de découvrir le cabinet dans de bonnes conditions et sans stress.



A l'âge de 6 ans, l'enfant reçoit une feuille de bilan bucco-dentaire à réaliser chez un dentiste.



Il s'agit d'une action mise en place avec la sécurité sociale sous le nom de programme M'Tdents.



Vous n'avez aucun frais à avancer pour la consultation elle est entièrement pris en charge par la sécurité sociale.*

Ferme les yeux, détends-toi, tout ira bien.



Il faut sauver
Yaya la dent !



Voilà !
Tu es guéri.

Merci, je me sens bien !

Au revoir
monsieur le dentiste !



Tu te souviens des instruments dont je me suis servi pour te soigner ? Tu peux me les montrer ?

Pas de problème !



miroir



cuillère



brosse à dent



fourchette



couteau



précelle



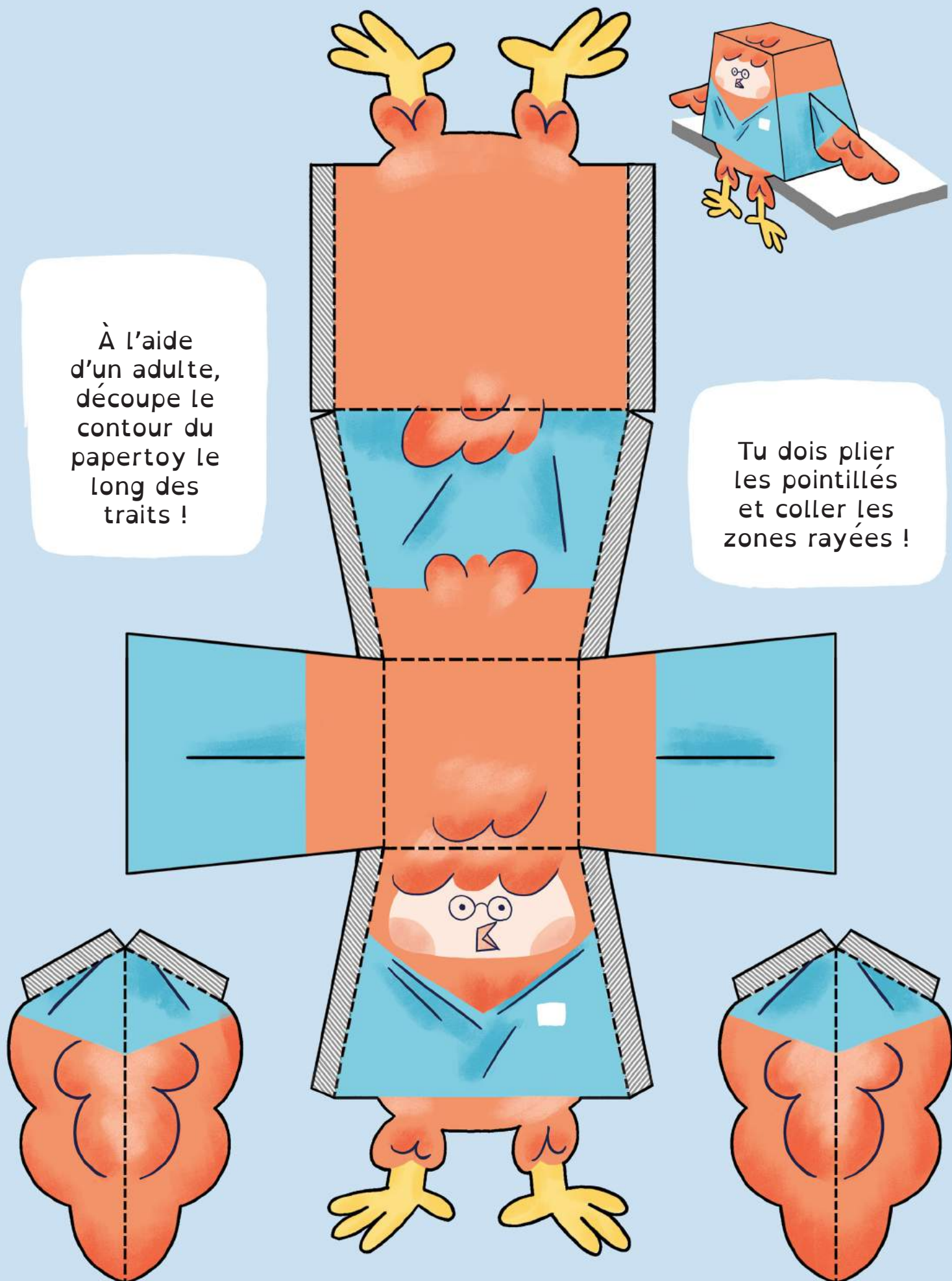
sonde

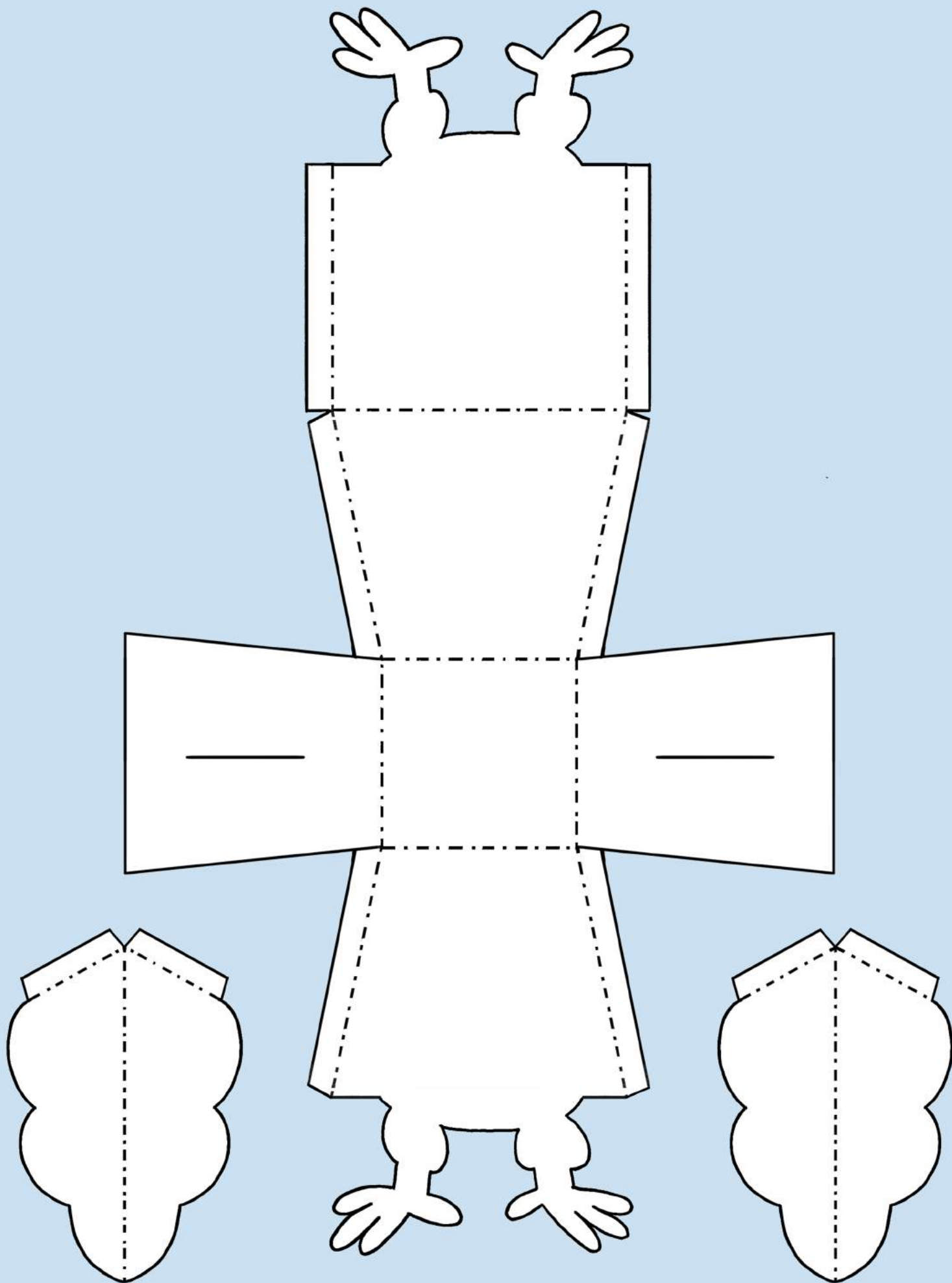


peigne

À l'aide
d'un adulte,
découpe le
contour du
papertoy le
long des
traits !

Tu dois plier
les pointillés
et coller les
zones rayées !





RAPPEL



Tu me connais bien ? Dis-moi
de quoi se compose une dent ?

C'est l'heure du goûter?
N'oublie pas les aliments sucrés,
acides et collants sont mauvais
pour les dents !



Le brossage est important pour
garder un beau sourire
et de belles dents.
Tu te souviens de la routine ?



En cas de douleurs ou de carie visible,
il faut aller chez le dentiste.
Tu te rappelles le déroulement
d'une visite ?



ANNUAIRE



www.dentmonecole.org

Facebook
Instagram
@dentmonecole

Contact :
Dent Mon Ecole
contact@dentmonecole.org

Marie-Anne
PRADET
marianne@dentmonecole.org

Julie
CHRÉTIEN
julie@dentmonecole.org

**Au revoir
et à bientôt !**





Dent mon Ecole est une association ayant pour but la prévention bucco-dentaire chez les enfants.

Ce petit livret ludique et éducatif est destiné à l'ensemble des enfants et à leurs familles.

Il vous permettra d'aborder les grandes notions de la santé bucco dentaire afin de développer les bonnes attitudes en matière d'hygiène, d'alimentation, ainsi que les connaissances suffisantes sur les dents et sur la visite chez le chirurgien-dentiste.

Ce livret a été réalisé par quatres étudiantes de l'école Émile Cohl Yingying Shuang Manon et Maurine.

