

Activité 4 : A la découverte du cabinet dentaire

Réécris les mots ci-dessous au bon endroit sur la photo :



Le masque	La charlotte	La sonde	La lampe
Le miroir	Le dentiste	Le fauteuil	Les gants

Activité 5 : Calendrier des consultations chez le chirurgien-dentiste

Il est généralement conseillé d'aller au moins une fois par an chez le chirurgien-dentiste.

En fonction du suivi et des soins qui peuvent être nécessaires, le chirurgien-dentiste peut demander à son patient de venir plus souvent... C'est le cas de Victor.

Victor va chez le dentiste le 11 janvier 2022. Sa dernière visite avait eu lieu 3 mois avant.

Quelle était la date exacte ? Mets une croix bleue sur le calendrier à cette date.

Sa visite suivante aura lieu 6 mois et 4 jours après celle du 11 janvier 2022. **Calcule et mets une croix verte dans le calendrier sur la bonne date.**

Septembre

	L	M	M	J	V	S	D
35	30	31	1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30	1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10

Octobre

	L	M	M	J	V	S	D
39	27	28	29	30	1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31
44	1	2	3	4	5	6	7

Novembre

	L	M	M	J	V	S	D
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30	1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12

Décembre

	L	M	M	J	V	S	D
48	29	30	1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31	1	2
1	3	4	5	6	7	8	9

Janvier

	L	M	M	J	V	S	D
52	27	28	29	30	31	1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31	1	2	3	4	5	6

Février

	L	M	M	J	V	S	D
5	31	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28	1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13

Mars

	L	M	M	J	V	S	D
9	28	1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31	1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10

Avril

	L	M	M	J	V	S	D
13	28	29	30	31	1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	1
18	2	3	4	5	6	7	8

Mai

	L	M	M	J	V	S	D
17	25	26	27	28	29	30	1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31	1	2	3	4	5

Juin

	L	M	M	J	V	S	D
22	30	31	1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10

Juillet

	L	M	M	J	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31
31	1	2	3	4	5	6	7

Août

	L	M	M	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31	1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11

Activité 6 : Des stress et détresse au cabinet dentaire

Lorsque tu as peur de quelque chose, que ressens-tu dans ton corps ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mal de tête | <input type="checkbox"/> le corps qui se sent raide |
| <input type="checkbox"/> sensation de gorge serrée | <input type="checkbox"/> tremblements |
| <input type="checkbox"/> tension dans les muscles | <input type="checkbox"/> transpiration, les mains moites |
| <input type="checkbox"/> le cœur qui bat plus vite | <input type="checkbox"/> confusion dans la tête |
| <input type="checkbox"/> agitation, ne pas tenir en place | <input type="checkbox"/> mal à respirer |
| <input type="checkbox"/> malaise dans l'estomac | <input type="checkbox"/> des larmes qui montent |
| <input type="checkbox"/> les genoux qui tremblent | <input type="checkbox"/> un gros poids sur la poitrine... |

Que remarques-tu ?

Se rendre compte de sensations désagréables est un début pour pouvoir les changer en quelque chose de plus positif.

Mes conseils bien-être (chez le dentiste ou dans d'autres situations) :

Le savais-tu ?

Essaie de respirer par le nez, la bouche ouverte... C'est difficile ? C'est exactement ce qu'il se passe lorsque le dentiste réalise des soins dans ta bouche.
Pour diminuer cette impression, tu peux t'entraîner plusieurs fois avant de voir le dentiste !