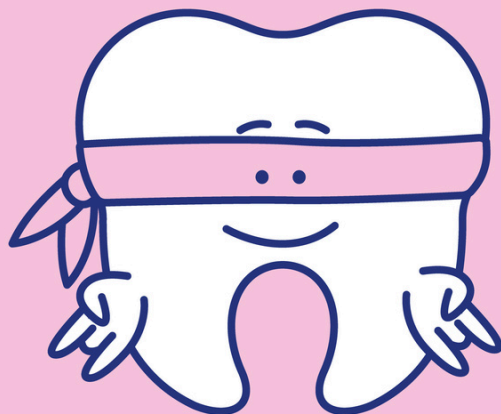


la box à dents

Devenir le super-héros de
ses dents, ça s'apprend !

Module

D



Les aliments, super-alliés ou super-vilains ? Choisis ton camp.

Pour ce module, vous aurez besoin de :

1



2



3



4



5



6



7



8



urps
CHIRURGIENS
DENTISTES NOUVELLE
AQUITAINE



L'essentiel !

L'alimentation, au même titre que l'hygiène bucco-dentaire quotidienne et les visites régulières chez un chirurgien-dentiste, joue un rôle essentiel dans la santé bucco-dentaire. Attention au choix des aliments et des boissons, ainsi qu'aux pratiques de grignotage.

L'alimentation, au même titre que l'hygiène bucco-dentaire quotidienne (Module **C** et les visites régulières chez un chirurgien-dentiste (Module **F**), joue un rôle essentiel dans la santé bucco-dentaire.

Les amis et les ennemis des dents

Les aliments protecteurs

Les produits laitiers comme le lait, les fromages et les yaourts... permettent de neutraliser l'acidité présente dans la bouche. Ces aliments contiennent du calcium qui permet de reminéraliser l'émail des dents. Cette reminéralisation est essentielle pour éviter les caries. L'assimilation de calcium par l'organisme est également indispensable pour construire et fortifier les os et les dents.



Le fluor, contenu dans certains aliments (poisson, épinards, eaux...) renforce l'émail des dents, les rend plus résistantes contre les attaques acides, et les protège ainsi contre les caries.

Les dents et les gencives ont besoin de vitamines pour assurer leur bon développement. Ces vitamines sont apportées par une **alimentation équilibrée riche en légumes frais, fruits, viandes, poissons, laitages, céréales...** La vitamine D (contenue dans les poissons gras, les oeufs, les produits laitiers) permet en particulier de renforcer les défenses du corps.

Enfin, **l'eau** est la seule boisson utile à l'organisme. Elle permet notamment de nettoyer la bouche, d'éliminer les débris alimentaires et de neutraliser les acides en bouche... C'est pourquoi il est conseillé de se rincer la bouche après chaque repas par un verre d'eau !

Les aliments à limiter ou à éviter

Les aliments peuvent nuire aux dents soit par leur acidité naturelle, soit parce qu'ils contiennent du sucre.

- Les **aliments acides**, consommés de façon excessive, provoquent une déminéralisation directe des dents (érosion) : **les sodas et les jus de fruits, le citron, le vinaigre...**
- Les **aliments sucrés** sont néfastes pour les dents, en étant transformés par certaines bactéries de la bouche en acide (Module **B**). Sont notamment concernés : **les bonbons et biscuits, les pâtisseries et viennoiseries, le miel, les sodas et les jus de fruits, le café ou le thé sucrés...**



Il n'est pas « interdit » de manger tous ces aliments, c'est la fréquence à laquelle ils sont consommés qui est surtout néfaste.

Le saviez-vous ?

En fin de repas, il vaut donc mieux manger un morceau de fromage qu'un dessert sucré !

Attention aux sucres « cachés » !

Les biscuits apéritifs comme les chips ou les sauces comme le ketchup... contiennent beaucoup de sucres. 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.

Zoom sur...

Les aliments "qui collent aux dents" (ex : gâteaux, barres de céréales, bonbons, confiture, banane...) apportent aux bactéries une source de sucres permanente, ce qui prolonge la production d'acides après les prises alimentaires sans brossage, abîmant les dents.

Eau, soda et jus de fruits

La seule boisson sans acide et sans sucre reste l'eau (du robinet ou en bouteille). Elle peut contenir en plus naturellement un peu de fluor...

Aujourd'hui, il existe une **multitude d'autres boissons aux arômes et aux caractéristiques toujours plus variées** (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 attirants pour les enfants) sont riches en sucre et en acide.

Outre les conséquences sur la santé générale, la consommation excessive de sodas augmente le risque de développer des caries : l'acidité va attaquer directement l'émail des dents et favoriser leur déminéralisation. Le sucre va quant à lui nourrir les bactéries présentes dans la plaque dentaire, ce qui va entraîner leur multiplication.

Qu'en est-il des boissons « light » ?

Dans ces boissons, le sucre est remplacé par des édulcorants... Pris en trop grande quantité, les édulcorants peuvent être toxiques ou entraîner des troubles digestifs.

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

Quant aux jus de fruits, ils restent à consommer avec modération, même avec la mention « sans sucre ajouté »... S'ils sont riches en vitamines, les jus de fruits contiennent malgré tout le sucre et l'acidité naturels des fruits... Ils restent donc potentiellement sources de caries.

Type de boissons (200 ml)	Equivalence en morceaux de sucre 1 morceau = environ 6.25 g)
Eau aromatisée	Moins de 1 sucre (environ 3 g)
Jus de fruits sans sucre ajouté	1.5 sucre (9 à 11.5 g)
Jus de fruits à base de jus concentré	3.5 sucres (22 g)
Lait chocolaté	4 sucres (25 g)
Soda (350 ml)	5 à 7 sucres (environ 35 g)

Zoom sur le grignotage...

Ce n'est pas uniquement la composition de l'alimentation, mais aussi la fréquence des prises alimentaires au cours de la journée, qui influent sur la santé bucco-dentaire.

En effet, chaque prise alimentaire crée une acidité en bouche. Les grignotages vont alors maintenir ces pics d'acidité tout au long de la journée et être à l'origine de caries.

Le temps de contact des dents avec le sucre est aussi à prendre en compte...

Il est préférable, par exemple, de boire un verre de soda rapidement plutôt que de le siroter durant plusieurs minutes... L'utilisation d'une paille peut dans ce cas être conseillée. Les sucettes, les nougats et les caramels qui collent aux dents et qui restent alors longtemps dans la bouche sont donc particulièrement déconseillés...

Qu'est-ce que le pouvoir cariogène d'un aliment ?

Le potentiel cariogène est la capacité d'un aliment à favoriser le développement de caries dentaires. Il dépend à la fois de la nature et du contenu en glucides des aliments, de leur présentation, de leur temps de présence dans la cavité buccale, et de la fréquence de consommation.

Les amis et les ennemis des dents 1/2

- Classer des catégories d'aliments
- Reconnaître des comportements favorables à la santé bucco-dentaire

Le déroulement

Echanges collectifs : création d'affiches pour le groupe

L'intervenant a préparé deux affiches. Sur l'une il a collé l'image d'une dent saine, et sur l'autre l'image d'une dent cariée. Les enfants sont organisés en ateliers.

1. Un atelier « découpage » de produits alimentaires sur des catalogues publicitaires.
2. Un atelier « tri » d'emballages alimentaires et d'aliments.

(Depuis 10 jours, les enfants apportent des emballages et on ajoute également quelques fruits, légumes.)

En regroupement, le tri du 2^{ème} atelier est analysé et amélioré si besoin.

Les affiches nues sont collées au tableau. Et à tour de rôle, les enfants choisissent une étiquette découpée et la collent sur l'affiche adéquate. Les affiches terminées seront affichées et serviront de trace écrite sur le mur.

Matériel

- Images « dent saine » et « dent cariée »
- Catalogues publicitaires / Emballages alimentaires

Durée

45 min – 1h

Les amis et les ennemis des dents 2/2

- Repérer parmi des aliments courants ceux qui sont favorables ou défavorables à la santé bucco-dentaire

Le déroulement

Récapitulatif individuel

La fiche-activités sur « À la découverte des dents et de l'alimentation » est à compléter par les enfants.

L'intervenant montre les photos des aliments et demande aux enfants s'ils sont bons ou mauvais pour les dents. Les enfants découpent ensuite les images fournies sur la fiche de suivi de l'activité et les collent dans la bonne rubrique.

Voir la solution pour les réponses attendues.

Matériel

- Kit de cartes-photos
- Fiche-activités à compléter par les enfants

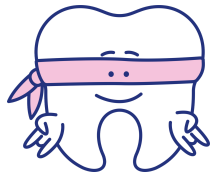
Durée

1h

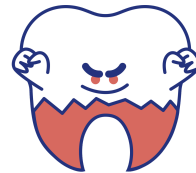
Les amis et les ennemis des dents



Découpe et colle les étiquettes des aliments dans la bonne colonne :



Les aliments
AMIS des dents



Les aliments
ENNEMIS des dents



Activité Bingo

- Écouter pour comprendre un message oral ou un texte lu, comprendre des textes et les interpréter
- Reconnaître et utiliser la notion d'alignement

Le déroulement

Echanges collectifs

« Vous disposez d'une carte de Bingo. Je vais poser une série de questions. La réponse à chacune des questions figure sur la carte d'un ou plusieurs participants. Ceux d'entre vous qui ont la bonne réponse sur leur carte la cochent, on passe à la question suivante ».

1^{ère} étape : L'animateur détermine les connaissances que les participants devront intégrer. Il formule des questions et réponses à partir de ces connaissances.

Ex : « Combien y a-t-il de calcium dans un bol de lait ? ».

2^{ème} étape : Il prépare les fiches de BINGO différentes en mettant dans les cases les réponses aux questions préalablement préparées.

3^{ème} étape : Il distribue les fiches à chaque participant.

4^{ème} étape : L'animateur lit une question, les participants qui ont la bonne réponse sur leur fiche doivent cocher la case correspondante.

5^{ème} étape : Les participants qui ont rempli une ligne entière ont gagné. L'animateur vérifie les réponses. Le jeu continue ou non.

6^{ème} étape : L'animateur donne les bonnes réponses.

Matériel

- Fiches bingo
- Lot à prévoir pour renforcer l'intérêt du jeu

Durée

10 – 20 min

Mots à retrouver sur la planche type de bingo proposée



« Vous disposez d'une carte de Bingo. Je vais poser une série de questions. La réponse à chacune des questions figure sur la carte d'un ou plusieurs participants. Ceux d'entre vous qui ont la bonne réponse sur leur carte la coche, on passe à la question suivante ». Les participants qui ont rempli une ligne entière en premier ont gagné.

Nous permettons de neutraliser l'acidité présente dans la bouche & nous contenons du calcium qui permet de reminéraliser l'émail des dents :

Les produits laitiers

Je suis une habitude très mauvaise pour les dents et la santé en général. On me pratique entre les repas et souvent devant la télé ou une tablette :

Le grignotage

Je renforce l'émail des dents et les protège contre les attaques acides. On me trouve dans le dentifrice, mais aussi dans l'eau ou les épinards :

Le fluor

Je ne suis pas sucré mais je reste très acide. Je suis donc à risques pour les dents :

Le soda « sans sucre »

Je suis la seule boisson indispensable à l'organisme :

L'eau

Je suis indispensable pour fortifier les os et les dents :

Le calcium

Les bactéries de la bouche se servent de moi pour produire de l'acide :

Le sucre

Nous avons un goût salé mais dans les faits nous contenons beaucoup de sucres :

Les biscuits apéritifs

Nous sommes très nombreuses dans notre famille. On nous retrouve dans les légumes, fruits, viandes, poissons, laitages, céréales... Nous sommes indispensables pour être en forme et pour la santé des dents et des gencives :

Les vitamines

Classement des boissons sucrées

- Utiliser et représenter des nombres
- Classer des boissons de la moins sucrée à la plus sucrée
- Participer à des échanges

Le déroulement

1/ Echanges collectifs : organisation de l'activité en binôme ou petits groupes

Tout d'abord, les enfants attribuent un nombre de sucres pour chaque boisson représentée. Ensuite, ils classent les boissons de la moins sucrée à la plus sucrée.

(Pour chaque boisson, collage du nombre de sucres pour une meilleure représentation visuelle ou utilisation de vrais morceaux de sucre)

A retenir : seule l'eau est indispensable à l'organisme. Il s'agit de la seule boisson sans sucre et sans acide.

2/ Récapitulatif individuel

Sur la fiche-activités « Classement des boissons sucrées », l'énigme sur l'eau est à compléter par les enfants.

Matériel

- Diaporama ou affiches avec illustrations des différentes boissons énoncées ci-dessous
- Vrais morceaux de sucre (optionnel)
- Fiche-activités à compléter par les enfants

Durée

15 – 20 min

Type de boissons (200 ml)

Equivalence en morceaux de sucre 1 morceau = environ 6.25 g)

Eau aromatisée	Moins de 1 sucre (environ 3 g)
Jus de fruits sans sucre ajouté	1.5 sucre (9 à 11.5 g)
Jus de fruits à base de jus concentré	3.5 sucres (22 g)
Lait chocolaté	4 sucres (25 g)
Soda (350 ml)	5 à 7 sucres (environ 35 g)

Classement des boissons sucrées



A retenir : seule **L'eau** est indispensable à l'organisme. Il s'agit de la seule boisson sans sucre et sans acide.

Choix des aliments Entre « ... » et « ... »

- Faire un choix et l'expliquer oralement
- Reconnaître des comportements favorables à la santé bucco-dentaire

Le déroulement

La fiche-activités sur « Choix des aliments Entre « ... » et « ... » » est à compléter par les enfants.

Echanges collectifs

1/

L'intervenant demande aux enfants de choisir entre deux propositions pour répondre à la question suivante « Parmi ces deux photographies, laquelle illustre le meilleur aliment pour tes dents et ta santé ? ».

L'intervenant demande aux enfants les raisons de leur choix, puis apporte la bonne réponse et l'explique. Parmi les aliments, lequel est meilleur pour tes dents et ta santé ?

- Un fruit et une compote
- Un morceau de fromage et une compote
- Une glace et un sorbet
- De l'eau et un soda sans sucre
- Un soda sans sucre et un soda classique
- Un soda classique sans paille et un soda classique bu avec une paille
- Une banane et une fraise (attention bien insister sur la texture des aliments)
- Un morceau de chocolat noir et un morceau de chocolat au lait

2/ Choix du menu au restaurant

Parmi le menu suivant, compose le meilleur repas pour tes dents et ta santé.

Matériel

- Diaporama ou kit de cartes-photos
- Fiche-activités à compléter par les enfants

Durée

15 – 20 min

Choix des aliments Entre « ... » et « ... »



Entre les deux propositions, coche le meilleur aliment pour tes dents et ta santé :

- | | | |
|---|----|--|
| ☒ Pomme | OU | ☐ Compote |
| ☒ Fromage | OU | ☐ Compote |
| ☐ Glace | OU | ☒ Sorbet |
| ☒ Eau | OU | ☐ Soda sans sucre |
| ☒ Soda sans sucre | OU | ☐ Soda |
| ☐ Soda sans paille | OU | ☒ Soda avec paille |
| ☒ Fraise | OU | ☐ Banane |
| ☐ Chocolat blanc | OU | ☒ Chocolat noir |



A partir de ce menu de restaurant, choisis le repas le plus favorable à tes dents et ta santé :

MENU

DU JOUR

ENTRÉES
Tomates Mozzarella
Chips à la banane

•

PLATS
Hamburger frites
Steak, haricots verts et pommes de terre

•

DESSERTS
Salade de fruits
Crème caramel

Menu à 20€ (entrée + plat + dessert)

Entrée : **Tomate mozzarella**

Plat principal : **Steak, haricots verts et pommes de terre**

Dessert : **Salade de fruits**

Recherche des sucres cachés

- Comprendre des informations, comparer des chiffres sur des étiquettes alimentaires

Le déroulement

Récapitulatif individuel

La fiche-activités sur « Recherche des sucres cachés » est à compléter par les enfants.

Trouver les aliments qui contiennent beaucoup de sucre (sans en avoir forcément le goût) en regardant les étiquettes alimentaires : frites, ketchup, saucisson, pain de mie, pain, viande, poisson, fromage...

A retenir : Certains aliments au goût salé peuvent être riches en sucres. Les étiquettes alimentaires peuvent te renseigner sur la composition des aliments.

Remarque : Faire le lien avec les 7 familles alimentaires et avec les affiches amis/ennemis (activité 1)

Matériel

- Étiquettes nutritionnelles d'aliments
- Fiche-activités à compléter par les enfants

Durée

10 – 20 min

Recherche des sucres cachés



Parmi ces aliments au goût salé, entoure ceux qui comportent du sucre :

Frite

Viande

Poisson

Fromage

Pain de mie

Ketchup

Saucisson

Pain

Classement des aliments cariogènes

- Comprendre un schéma et l'interpréter
- Reconnaître des comportements favorables à la santé bucco-dentaire

Le déroulement

1/ Échanges collectifs

(1) Expliciter la notion de « cariogène »

(2) À partir du schéma, déterminer parmi les phrases suivantes, lesquelles sont vraies :

- ✓ La banane risque de provoquer plus de caries que le pain **Vrai**
- ✗ Le chocolat noir risque de provoquer plus de caries que la banane **Faux**
- ✓ Les frites risquent de provoquer plus de caries que les confiseries **Vrai**
- ✗ Les fruits risquent de provoquer plus de caries que les sodas **Faux**

2/ Récapitulatif individuel

La fiche-activités « À la découverte des dents et de l'alimentation – Activité 7 » est à compléter par les enfants.

Matériel

- Cartons-réponses : verts et rouges
- Fiche-activités à compléter par les enfants

Durée

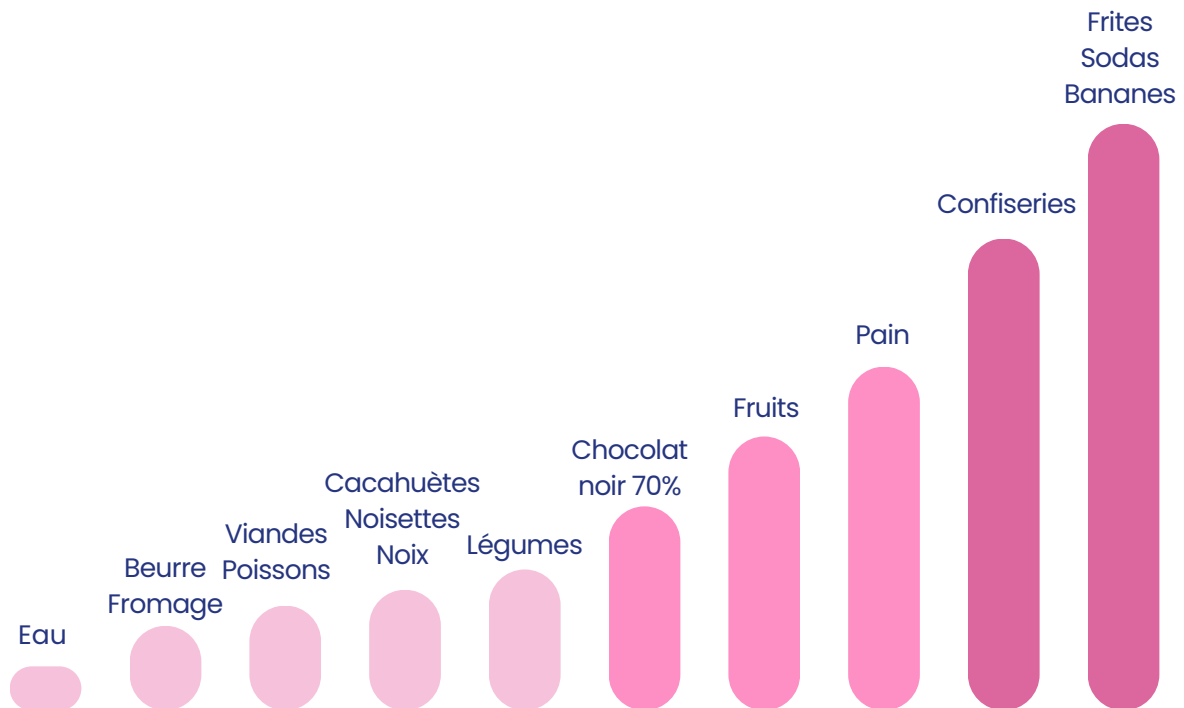
20 min

Classement des aliments cariogènes



A l'aide du schéma suivant, réponds aux phrases ci-dessous en cochant la bonne réponse :

Classement des aliments
du moins au plus à risques de provoquer des caries



La banane risque de provoquer plus de caries que le pain :



Vrai

Faux

Le chocolat noir risque de provoquer plus de caries que la banane :

Vrai



Faux

Les frites risquent de provoquer plus de caries que les confiseries :



Vrai

Faux

Les fruits risquent de provoquer plus de caries que les sodas :

Vrai



Faux

Enigme

- Prendre conscience d'un comportement défavorable à la santé bucco-dentaire

Le déroulement

Échanges collectifs ou Récapitulatif individuel

Voir la solution pour la réponse attendue.

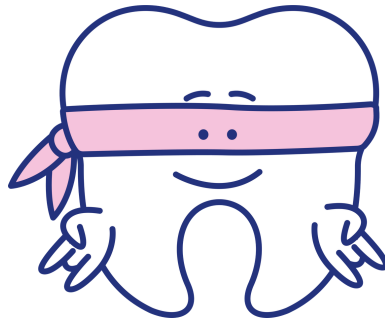
Matériel

- Affiche Enigme

Durée

5 min

Enigme



**Je suis une habitude très mauvaise
pour les dents et la santé en général
qui se fait entre les repas et souvent
devant la télé ou une tablette.**

Qui suis-je ?

Réponse : G R I G N O T A G E

Notes

Notes



URPS Chirurgiens-Dentistes Nouvelle-Aquitaine

Immeuble Le Fénelon
1, Allée Le Fénelon
33 370 TRESSES

05 33 09 36 38
projet@urpscdna.org

