

# SOURIEZ, VOUS ÊTES EN BONNE SANTÉ !

Dossier réalisé en collaboration avec la Fondation pour la Santé Dentaire SUPPLÉMENT AU JOURNAL DES ENFANTS N°859 DU 11 SEPTEMBRE 2009

Des sourires, on en distribue et on en reçoit des dizaines chaque jour, alors, autant qu'ils soient beaux ! Un beau sourire, c'est aussi un signe de bonne santé. De la bouche, évidemment, mais pas seulement !



Les premières dents peuvent apparaître dès l'âge de 6 mois. Un enfant a normalement 20 dents temporaires, appelées aussi "dents de lait". Il y a trois sortes de dents :

> **LES INCISIVES** sont les dents de devant (4 en haut et 4 en bas) : elles ont un bord fin et servent à inciser (couper) les aliments

> **LES CANINES** (2 en haut et 2 en bas) sont les dents pointues qui servent à déchiqueter, entre les incisives et les molaires

> **LES MOLAIRES** (4 en haut et 4 en bas) sont les grosses dents du fond. Elles ont une tête "plate" et permettent de broyer, d'écraser les aliments avant de les avaler.

8 incisives, 4 canines, 8 prémolaires (à deux pointes et avec 1 ou 2 racines) et 12 molaires (à quatre pointes et généralement avec 3 racines). Les "dents de sagesse", qui sont les quatre dents le plus au fond de la bouche, sont en fait des molaires. Ces dents apparaissent à la fin de l'adolescence (quand on devient "sage"). Comme ce sont les dernières à pousser, il arrive qu'elles manquent de place pour pousser correc-

tement, un peu comme dans un jeu de chaises musicales. Elles donnent donc souvent des problèmes.

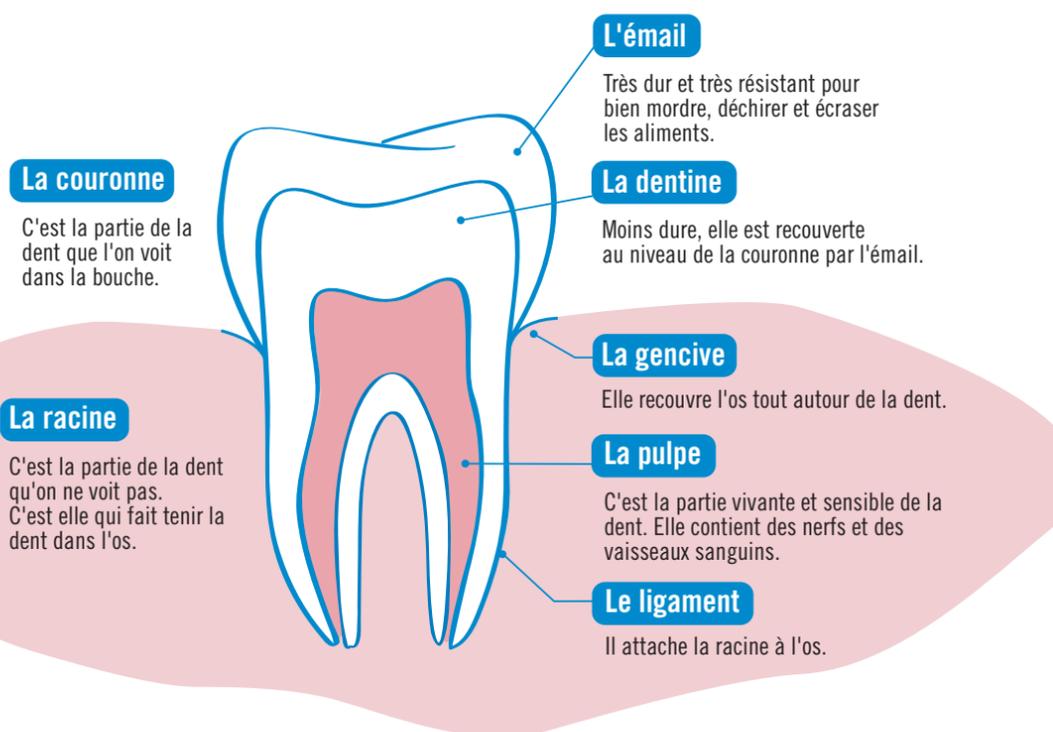
Les dents nous servent en premier à mastiquer, broyer, déchiqueter... les aliments que nous mangeons, avant de les avaler. C'est la première étape d'une bonne digestion.

Mais les dents ne servent pas qu'à cela ! Elles soutiennent aussi les

tissus des lèvres et des joues. Elles jouent donc également un rôle important dans l'esthétique (la beauté) du visage. Enfin, les dents facilitent la prononciation des sons. Sans dents ou avec des dents en mauvais état, on a donc du mal à manger (et digérer) correctement, on peut être gêné de sourire et on peut éprouver des difficultés à parler convenablement.

Ces 20 dents vont toutes tomber, entre 6 et 12 ans, pour être remplacées par les dents définitives. Un adulte a normalement 32 dents :

La dent est l'organe le plus dur du corps. On appelle **dentition** le processus de formation et d'éruption des dents. On appelle **denture** l'ensemble des dents présentes à un moment donné.



## CALCULE AVEC TES DENTS !

### Que d'événements dans ta bouche !

Les dents de lait qui poussent (de 6 mois à 3 ans) : 20  
Les dents de lait qui tombent (de 6 ans à +/- 12 ans) : 20  
Les dents définitives qui poussent (de 6 ans à 18 ans) : 32

Cela fait  événements dans ta bouche, autant d'événements à surveiller de près !

### Des dents aux multiples faces !

Les incisives, au nombre de 8, ont 4 faces :  $8 \times 4 =$    
Les canines, au nombre de 4, ont 4 faces :  $4 \times 4 =$    
Les prémolaires, au nombre de 8, ont 5 faces :  $8 \times 5 =$    
Les molaires, au nombre de 12, ont 5 faces :  $12 \times 5 =$

Total du nombre de faces : , autant de faces à brosser, chouchouter, surveiller !

Réponse en page 4



## REDACTION

Textes : Anne-Françoise Bertrand, Michel Devriese  
Graphisme : Olagil  
Editeur responsable :  
Le Journal des Enfants, Route de Hannut, 38 - 5004 Bouge (Namur)  
www.lejournaldesenfants.be

## SOMMAIRE

TROIS "TRUCS" POUR UN SUPER-SOUIRE ! 2  
UN VACCIN CONTRE LA CARIE !? 3  
UN SOUIRE AU TOP ! 4

# TROIS "TRUCS" POUR UN SUPERSOUIRE !

Pour avoir un beau sourire, que faut-il faire ? Pour avoir un sourire éclatant, ce n'est pas très compliqué puisqu'il n'y a que trois règles à respecter : boire et manger sainement, bien se brosser les dents et rendre visite deux fois par an à son dentiste.

## 1 Boire et manger sainement

Boire sainement", cela veut dire boire de l'eau plusieurs fois par jour, sans rien ajouter dedans. L'eau, c'est vraiment ce que le corps préfère et il en a besoin pour bien fonctionner. Et on peut boire l'eau du robinet sans crainte, aucun produit n'est contrôlé aussi souvent et aussi sévèrement que l'eau de distribution ! En Belgique, pour être déclarée potable, l'eau du robinet doit répondre positivement à 48 critères (réussir 48 tests) : s'il y avait le moindre souci, tout le monde serait prévenu.

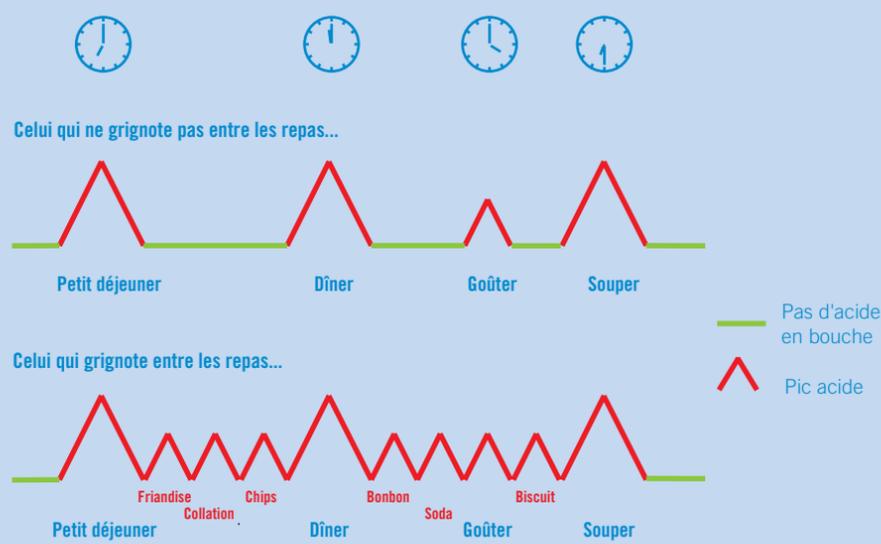
"Manger sainement", c'est manger des aliments comme le pain, les pâtes et le riz, les légumes et les fruits, le lait ainsi que la viande et le poisson. Les sodas (cola, limonade...), les berlingots de jus de fruit, les biscuits, les glaces, les gâteaux et les bonbons sont pleins de sucres et d'acides qui atta-

quent l'émail des dents et favorisent l'apparition de caries. En plus, ces sucres font grossir. Il faut donc éviter de grignoter entre les repas, pour laisser le temps au corps et aux dents de se "reposer", comme on peut le constater sur le schéma ci-dessous.



### IL EST AUSSI IMPORTANT DE RESPECTER LES HEURES DE REPAS !

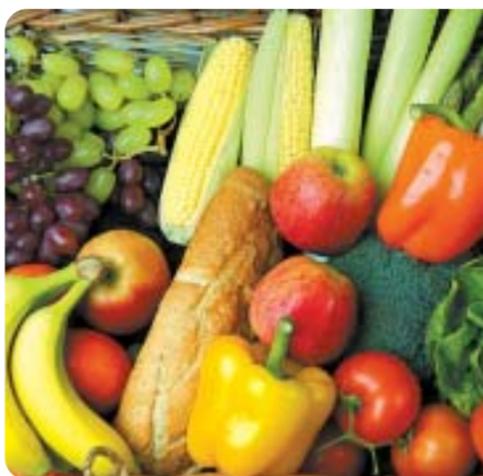
Respecter les heures des repas, c'est permettre à ses dents de se "reposer". En effet, chaque fois que l'on mange, elles sont attaquées par de l'acide. Il est fabriqué par les bactéries (que nous avons en bouche) et le sucre (que nous mangeons). Si nous grignotons toute la journée, nos dents sont constamment au contact d'acide et donc... nous augmentons le risque de carie !!!



Un accès à l'eau à l'école : une évidence !

### L'EAU

L'eau est le premier composant du corps humain. Chez l'enfant et l'adolescent, elle représente environ 60% du poids du corps ! Mais il faut continuellement renouveler cette eau que l'on perd sans arrêt, entre autres par la transpiration et en urinant. Sinon, on se déshydrate et cela peut devenir dangereux pour la santé, entre autres pour les reins, sorte de "machine à laver" du corps.



© stockxpert



## 2 Bien se brosser les dents

Toute la journée, des bactéries (microbes) envahissent la bouche et s'y multiplient. Quand on mange ou boit autre chose que de l'eau, ces bactéries transforment le sucre des aliments et des boissons en acides, qui attaquent l'émail des dents. Si on laisse faire, c'est la carie assurée ! Il est donc important de se brosser les dents afin de se débarrasser de cette couche de bactéries collées sur la surface des dents.

Se brosser convenablement les dents, cela veut dire passer avec la brosse sur toutes les dents et sur toutes les parties des dents (devant, derrière, au-dessus) au moins deux fois par jour. Si on va trop vite, on n'enlève pas assez les bactéries. Il faut compter 3 minutes (le temps d'une chanson) pour un nettoyage efficace. Il ne faut pas croire qu'une grande quantité de dentifrice lave mieux les dents : la quantité idéale, c'est au grand maximum la taille d'un petit pois ! Et pour vérifier si on s'est bien brossé les dents, il existe des produits qui colorent les bactéries : on peut en mettre avant le brossage pour mieux se rendre compte de la quantité de bactéries dans la bouche et après le brossage pour vérifier si on les a toutes bien éliminées.

Au début, c'est même rigolo de voir ses dents pleines de petites taches rouges mais, surtout, ça fait réfléchir et on se rend alors vraiment compte de l'importance de bien se brosser les dents régulièrement (on peut voir sur internet un petit film qui l'explique à la page [www.sourirepour.tous.be/coloration](http://www.sourirepour.tous.be/coloration)).

3 minutes top chrono ! C'est le plus important.



© sxc.hu



Le truc pour contrôler son brossage

### 3 Aller chez le dentiste régulièrement

Avant, personne n'aimait se rendre chez le dentiste. On n'y allait que quand c'était la catastrophe à cause de grosses caries. Aujourd'hui, si on se rend régulièrement chez le dentiste (deux fois par an) et qu'on applique ses conseils, on évite les catastrophes. Le dentiste, c'est un bon allié pour rester en bonne santé. La première fonction du dentiste, c'est de vérifier l'état des dents de son patient. Grâce à un tas d'instruments (lire ci-dessous), il sait les observer de très près : il peut même voir si on a un début de carie avant même qu'on ne sente quoi que ce soit !

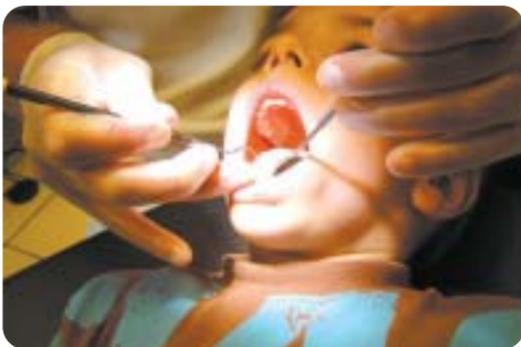
Une carie, c'est une lésion (blessure, plaie) qui détruit petit à petit la dent, en formant une cavité (un trou). Une fois que la carie est apparue, il faut

soigner la dent car elle ne guérira pas d'elle-même. Soigner une carie, c'est tout faire pour protéger la pulpe et conserver la dent vivante. Le dentiste va nettoyer la cavité pour enlever toutes les bactéries, les résidus de nourriture qui s'y trouvent et gratter la partie abîmée de la dent avant de reboucher le trou qui s'est formé à l'aide d'un ciment spécial. Si la carie est trop profonde et attaque déjà la pulpe de la dent, c'est encore un peu plus compliqué.

Comme il existe un vaccin contre la rougeole ou le tétanos, n'existe-t-il pas un vaccin contre les caries ? Hélas, non, et on pense que cela n'existera jamais. Mais il existe de bonnes techniques pour se protéger. On a déjà vu le brossage.



Une carie, c'est une lésion (blessure, plaie) qui détruit petit à petit la dent, en formant une cavité (un trou).



Il existe aussi un traitement préventif (qu'on fait avant) que le dentiste peut faire pour éviter l'apparition de caries : le scellement. C'est une technique qui

consiste à poser un film de plastique très fin sur le dessus des molaires, car celles-ci comportent des creux dans lesquels les bactéries se cachent. Même avec un bon brossage, il est souvent difficile de bien nettoyer ces

endroits, surtout si les dents présentent d'importants creux. La pose de scellement dentaire permet donc de sceller (fermer) ces creux afin d'empêcher les bactéries d'y pénétrer.

## JEU

#### CHEZ LE DENTISTE...

#### Relie le bon texte avec la bonne image

- > LE SCIALYTIQUE, c'est cette lampe très éblouissante que le dentiste place au-dessus du visage et qui l'aide à mieux voir l'intérieur de la bouche, car il y fait tout noir... **1**
- > LE MIROIR est une sorte de mini-rétroiseur qui permet au dentiste de pouvoir observer les dents du dessus... sans devoir demander à son patient de faire le poirier ! Il dispose aussi d'un appareil de radiographie, pour faire des radios des dents et de voir ainsi ce qui se passe à l'intérieur de celles-ci. **2**
- > LE SPRAY À AIR ET EAU : dans la bouche, la salive forme des bulles sur les dents. Si le dentiste veut y voir de plus près, il se sert de cet instrument à deux fonctions : la fonction "air", une sorte de vent qui chasse les bulles, ou la fonction "eau" pour rincer la dent. **3**
- > Le dentiste dispose aussi d'un MINI-ASPIRATEUR qui lui permet d'aspirer la salive qu'on ne sait plus avaler quand on garde la bouche ouverte un certain temps. **4**
- > LE MICRO-MOTEUR est une sorte de stylo à moteur sur lequel le dentiste peut attacher une petite brosse, une meule (pour polir, pour gratter la partie abîmée de la dent, par exemple)... **5**
- > LA LAMPE À POLYMÉRISER est une lampe très spéciale qui diffuse une lumière bleue et qui permet de durcir instantanément la pâte (un des ciments) déposée dans une dent pour la réparer. **6**

- A 
- B 
- C 
- D 
- E 
- F 

Tous les outils utilisés par le dentiste sont stérilisés après chaque utilisation. Cela veut dire qu'ils sont chauffés à très haute température, pour tuer tous les microbes et bactéries. Enfin, pour travailler, un dentiste porte toujours une blouse spéciale, des gants et un masque pour éviter la transmission des microbes et bactéries ainsi que des lunettes pour éviter les projections d'eau, de produit et de bactéries dans les yeux.

#### UN VACCIN CONTRE LA CARIE!?

Non, mais il existe un traitement préventif fiable pour éviter l'apparition de la carie.

Les scellements de puits et fissures consistent en une mince couche de résine qui recouvre et protège les surfaces masticatrices des molaires définitives. Elles sont le site le plus fréquent de la carie chez les enfants.



Les scellements de puits et fissures sont une mince couche de résine qui recouvre et protège les surfaces masticatrices des molaires définitives.

Les scellements de puits et fissures empêchent le développement des bactéries à ces endroits que notre brosse à dents atteint difficilement.

#### DOULOUREUX !?

Cette technique tout à fait indolore ne nécessite ni anesthésie, ni fraisage, ni intervention longue. Un plus, les scellements de puits et fissures sont remboursés par votre mutualité.

#### LES SCHELLEMENTS DE PUIITS ET FISSURES, POUR QUI ?

- Cette méthode préventive est conseillée à partir de :
- > 6 ans, dès l'apparition de la première molaire définitive
  - > 12 ans, dès l'apparition des deuxièmes molaires définitives.

Mais le scellement des sillons est aussi valable pour les adolescents et les adultes.

Consultez votre dentiste deux fois par an pour une visite de contrôle... Pure routine pour s'assurer que le scellement ne s'est pas usé ni décollé et que la dent est toujours aussi bien protégée !



# UN SOURIRE AU TOP !

Boire de l'eau et manger sainement, se brosser les dents deux fois par jour et rendre visite à son dentiste deux fois par an : ce sont donc les trois secrets d'un beau sourire. Voici encore quelques infos pour vraiment tout savoir !



[www.SourirepourTous.be](http://www.SourirepourTous.be)

C'est un site internet très complet où enfants, parents et enseignants trouveront un tas d'informations.

**POUR LES ENFANTS :** il y a des petits films pour apprendre en s'amusant comment bien s'occuper de ses dents et de son sourire, des jeux, des dessins à colorier et même "Le guide du sourire éclatant" raconté. Et surtout, embarquez dans la fusée interplanétaire pour tout savoir sur les dents des extraterrestres, visitez avec eux le cabinet du dentiste ou assistez à une conférence dans le laboratoire !



**INFOS ET DÉFIS POUR LES ENSEIGNANTS ET LEURS CLASSES :** il y a plein de fiches pédagogiques pour travailler en classe avec les enfants de 6 à 12 ans, des conseils (si un enfant se casse une dent dans la cour de récré, par exemple) mais aussi des idées de défis à réaliser en classe (tester un mois sans boissons sucrées, tester le brossage en classe), des propositions de livres ou de sites internet pour approfondir (mieux connaître) le sujet ou encore des témoignages d'autres enseignants qui ont fait des expériences avec leurs classes.

**POUR LES PARENTS :** on y trouve conseils et infos en fonction de l'âge des enfants (les parents distraits peuvent même se faire envoyer un mail pour se rappeler les moments importants de la santé dentaire de leurs enfants !).

[www.souriez.be](http://www.souriez.be)

Souriez.be

Ce site s'adresse spécialement aux parents de jeunes enfants. Il y a des conseils spécifiques pour éviter les caries des tout-petits. Des petits films peuvent être visionnés "en ligne".



TU VEUX PLUS DE JEUX ?  
Rejoins-nous sur :  
[www.SourirepourTous.be](http://www.SourirepourTous.be)

## Mots cachés

Retrouve dans la grille ci-dessous les mots suivants : bactérie / sourire / dentifrice / brosse / minutes / eau / pulpe / soda / dent / miroir

T	G	C	B	O	P	U	L	P	E
Y	F		A	M	I	R	O	I	R
U	H	V	C	M	G	B		R	T
D	E	N	T	I	F	R	I	C	E
A	A	U	E	N	R	O	M	L	
	U	I	R	U		S	O	D	A
K	L		I	T	I	S	H	I	T
O		O	E	E	D	E	N	T	L
I	N	P		S	A	N	A		U
S	O	U	R	I	R	E		H	I

## RÉPONSES DU JEU DE LA PAGE 1

Que d'événements dans ta bouche !  
= 72 événements

Des dents aux multiples faces !  
= 148 faces



**Gratuité des soins dentaires jusqu'au 18ème anniversaire...**

**Cela mérite quelques explications.**

Les remboursements pour les soins dentaires des enfants ont été augmentés à un point tel que le remboursement par la mutuelle est TOTAL dans de nombreux cas. Les soins dentaires pour les enfants et ados sont donc devenus « GRATUITS ».

**3 conditions**

- Avoir moins de 18 ans
- Cela concerne quasi TOUS les soins et les visites. Deux exceptions : l'orthodontie et l'extraction d'une incisive de LAIT
- Le dentiste accepte d'appliquer les honoraires conventionnés pour les soins des enfants.

**Renseignez-vous auprès de votre dentiste, de l'infirmière scolaire ou de votre mutuelle.**

Il est conseillé de faire examiner votre enfant par le dentiste au moins 2 fois par an.

[www.SourirepourTous.be](http://www.SourirepourTous.be)

## Vrai ou faux ?

- 1/ La pulpe est la partie vivante de la dent.  Vrai  Faux
- 2/ Les canines servent à mordre les vampires.  Vrai  Faux
- 3/ Les bactéries transforment le sucre des aliments et des boissons en acides.  Vrai  Faux
- 4/ Le dentiste porte des lunettes pour se protéger du soleil.  Vrai  Faux
- 5/ Pour être efficace, un brossage doit durer une minute.  Vrai  Faux

Réponses : Vrai / Faux / Vrai / Faux / Faux

Ce dossier a été réalisé avec la Fondation pour la Santé Dentaire, qui est le département "prévention" de la Société de Médecine Dentaire asbl (association dentaire belge francophone).

La campagne "Sourire pour Tous" est la campagne de sensibilisation et de communication qui accompagne les mesures qui ont été prises pour favoriser la santé et les soins dentaires des enfants.

"Sourire pour Tous" est une initiative de la Ministre des Affaires sociales et de la Santé publique, du Comité de l'Assurance de l'INAMI et menée par la Fondation pour la Santé Dentaire.

AVENUE DE FRÉ, 191 - 1180 BRUXELLES - [INFO@SOURIREPOURTOUS.BE](mailto:INFO@SOURIREPOURTOUS.BE)