

Fiche parents e-Bug : Croquer la vie à pleines dents plus longtemps

Cette fiche est une ressource pédagogique destinée à vous guider pour aider votre enfant à mieux comprendre et assimiler les notions vues en classe en lien avec le coronavirus (COVID-19).

Contenu de la fiche

- Des paroles d'enfants illustrant certains questionnements que pourraient avoir votre enfant avec une réponse simple à lui donner.
- Un récapitulatif des informations clés à retenir.
- Des liens utiles et validés pour approfondir si vous le souhaitez.
- Des actions à réaliser en famille pour agir de façon concrète.
- Des activités à faire à la maison.

e-Bug, une ressource éducative gratuite en ligne

e-Bug (<https://www.e-bug.eu/fr-fr>) est un site internet proposant des ressources éducatives gratuites sur le thème des microbes et de la transmission, la prévention et le traitement des infections. Ce site comporte des ressources à destination des enseignants mais aussi une partie directement utilisable par les élèves afin qu'ils puissent apprendre en étant acteurs et tout en s'amusant. Ils y trouveront des activités ludiques comme des jeux, des expériences à réaliser à domicile, des animations, des interviews ou encore des fiches de révision.

Une source fiable

e-Bug représente un canal d'information officiel sur le thème des microbes, de la transmission et de la prévention des infections. Les outils sont basés sur des preuves et relus par nos partenaires institutionnels comme les ministères de la santé, de l'éducation, de l'agriculture et de l'environnement ainsi que plusieurs sociétés savantes. (<https://www.e-bug.eu/fr-fr/les-partenaires>)

Autres fiches disponibles

(<https://www.e-bug.eu/fr-fr/fiches-parents-primaires>)

- À la rencontre des microbes
- Expliquer le coronavirus
- Hygiène des mains
- Hygiène respiratoire
- Manger plus sûr
- Les infections courantes
- L'utilisation des antibiotiques
- La vaccination
- Une seule santé



Pour nous contacter : e-bug@chu-nice.fr

Suivez-nous :



Croquer la vie à pleines dents plus longtemps

Hygiène bucco-dentaire



Les paroles d'enfants

- « Se laver les dents une fois par jour ça suffit pour avoir des dents propres »

Il est important de retenir la règle des 2 : se brosser les dents 2 fois par jour (matin et soir, après le repas) pendant 2 minutes en utilisant du dentifrice fluoré et une brosse à dent souple. Ne pas oublier de changer de brosse à dents tous les 3 mois environ (quand les poils de la brosse s'aplatissent).

- « J'adore les bonbons et les sodas »
- Pour éviter les caries, il est conseillé de limiter le plus possible les boissons sucrées, les sucreries et le grignotage entre les repas dont le soir après s'être brossé les dents.

Les infos à retenir

Les dents de lait apparaissent vers l'âge de 6 mois. A partir de 6 ans, elles sont remplacées par les dents définitives. À 12 ans, nous avons 28 dents et souvent à l'âge adulte 4 dents de sagesse apparaissent, ce qui fait 32 dents.

La plaque dentaire est une substance qui se dépose à la surface de la dent. Elle contient des bactéries qui s'accumulent si on ne se brosse pas les dents. Les bactéries utilisent le sucre présent dans nos aliments en le transformant en acide qui attaque les dents et provoque des trous dans l'émail (couche dure qui recouvre et protège la dent) appelés caries dentaires. L'hygiène des dents est indispensable pour prévenir les caries et enlever la plaque dentaire.

Liens utiles

Page e-Bug : [Hygiène bucco-dentaire](#)
[Union française pour la santé bucco-dentaire](#)

Antibio'Malin : Articles sur [l'abcès dentaire](#) et [la carie](#)

Lien vers le site de l'assurance maladie : [M'T dents](#)

Actions

Nous nous brossons les dents matin et soir.

Nous respectons la règle des 2.

Nous limitons au maximum les sucreries, les boissons sucrées et le grignotage entre les repas.

Nous pensons à l'examen gratuit chez le dentiste (voir M'T dents).



Activités à la maison

- Sciences à domicile

Il s'agit de fabriquer un poster sur les recommandations en hygiène bucco-dentaire à afficher dans la salle de bains à côté du lavabo.

- Vidéos

- [Comment se brosser les dents ?](#)
- [A quoi ça sert de se laver les dents ? – 1 jour, 1 question](#)