SCÉNARIO BROSSE-O-MANIE

Bonjour tout le monde. Comment allez-vous? Je suis tellement content(e) d'être ici avec vous ce matin. Je m'appelle Dr \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Je suis dentiste. Qui peut me dire ce que fait un dentiste? (Attendre les réponses.)

J'ai la meilleure profession au monde. J'aide des gens comme vous à garder leur bouche et leurs dents propres et saines pendant toute leur vie.

Pourquoi est-il important que votre bouche soit propre? C'est important parce que votre bouche peut affecter votre santé générale. Elle peut affecter comment vous vous sentez. Une bouche en mauvaise santé peut vous faire sentir mal.

Je parie que vous pensez au mal de dents. Ça, c'est un bon exemple de comment votre bouche peut vous faire sentir mal. Mais il y a d'autres raisons importantes de garder votre bouche en santé.

Si votre bouche et vos dents ne sont pas en santé, il est très difficile de bien manger. Sans une bonne alimentation, votre corps ne peut pas être en pleine forme et en pleine santé. Donc, manger vos fruits et légumes vous aidera à être en bonne santé, mais c'est difficile à faire si vous n'avez pas de dents!

Alors, comment pouvez-vous garder toutes vos dents en santé une fois qu'elles apparaissent dans votre bouche? Qui peut me dire ce que vous devez faire tous les jours pour garder vos dents en pleine forme? (Et ne me dites pas que vos dents vont s'entraîner au gym!) (Attendre les réponses.)

Vos réponses sont toutes excellentes. Alors pour résumer, les façons les plus importantes de garder vos dents belles et en santé sont :

– de les brosser et d’y passer la soie dentaire tous les jours; et

– de visiter votre dentiste au moins une fois par année.

Si vous utilisez la brosse à dents et la soie dentaire tous les jours et si vous visitez votre dentiste au moins une fois par année, vous aiderez à prévenir presque toutes les caries.

Et maintenant... qui peut me dire ce qu'est une carie? (Attendre les réponses.) Excellentes réponses!

Vous avez raison. Une carie est un trou dans votre dent.

Que faites-vous quand vous avez un trou dans votre dent? Qui peut me le dire? (Attendre les réponses.)

Vous avez raison. Vous allez chez le dentiste.

Une fois là, votre dentiste examinera vos dents pendant votre rendez-vous et pourra trouver presque toutes les caries avant même de vous rendre compte que vous en aviez. Votre dentiste peut nettoyer le trou et réparer votre dent pour que ce trou ne devienne pas plus grand.

Et maintenant, dites-moi ce qui arrivera si vous n'allez pas chez le dentiste pour faire réparer ce trou? (Attendre les réponses.)

 Le trou deviendra de plus en plus grand jusqu'à ce qu'il vous donne de la...

 🡺Douleur.

Ça va faire mal. Voulez-vous un mal de dents?

 Noooooon!

Qu'est-ce qui cause des caries? (Attendre les réponses.)

Les microbes / les germes / les bactéries / les bibittes

Le sucre. (Vous pouvez demander : « Que mangent les microbes? »)

D'où vient le sucre? (Attendre les réponses.)

Vous avez tous raison. Les gâteaux, les biscuits, la crème glacée, les boissons gazeuses, les bonbons. Nous aimons tous manger ces choses, n'est-ce pas?

Est-ce que ça veut dire qu'on doit arrêter de manger des sucreries comme la crème glacée? Non!

On peut manger des sucreries tout de suite après les repas. C'est mieux si on se nettoie la bouche immédiatement après avoir mangé notre gâterie. Vous pouvez nettoyer votre bouche en vous brossant les dents ou en vous rinçant la bouche avec de l'eau. Mâcher de la gomme sans sucre aidera aussi à nettoyer votre bouche. Ou vous pouvez aussi manger du fromage ... comme des bâtonnets au fromage, par exemple. Ça aussi, ça peut aider.

Maintenant, je sais que personne ici ne veut arrêter de manger des sucreries — j'ai raison? Saviez-vous qu'il y a des aliments au goût sucré qui ne feront pas de mal à vos dents? Eh oui! Pouvez-vous me dire lesquels? (Attendre les réponses.)

Voici une liste des meilleures collations à manger entre les repas qui ne feront pas de mal à vos dents :

les fruits; les légumes; le fromage;

l'eau;

la gomme à mâcher sans sucre.

Que vous mangiez des aliments sains ou sucrés, vous devez vous protéger contre les caries.

Comment pouvons-nous prévenir les caries?

C'est vraiment très simple. Brossez-vous les dents et passez-y la soie dentaire tous les jours.

Pensez aux microbes dans votre bouche. Ils doivent être sur vos dents, au même endroit, pendant 24 heures avant de commencer à faire des caries.

Savez-vous ce que ceci veut dire? La bonne nouvelle, c'est que si vous faites décoller ces microbes tous les jours, en vous brossant les dents et en y passant la soie dentaire, il sera beaucoup plus difficile pour les caries de se former.

C'est pour cette raison que nous sommes tous ici aujourd'hui. Votre dentiste, les clubs Rotary du Canada et vos enseignantes et enseignants veulent tous s'assurer que vous vous brossiez les dents tous les jours.

Tout le monde recevra cette brochure aujourd'hui. Elle contient des instructions qui expliquent aux parents comment se connecter à notre site web pour y inscrire toutes les fois que vous vous brossez les dents. Si vous vous brossez les dents 100 fois en 30 jours, vous pourrez imprimer ce beau certificat et l'afficher dans votre chambre. Tout le monde qui termine le programme sera inscrit à un tirage pour gagner un Nintendo Switch ou l'une de nos cinquante tablettes.

Combien de fois par jour doit-on se brosser les dents? (Attendre les réponses.)

Quand doit-on se brosser les dents? (Attendre les réponses.)

 Après le déjeuner, le dîner et le souper, et avant de se coucher.

Pendant combien de temps doit-on se brosser les dents? (Attendre les réponses.)

de 2 minutes. On doit s'assurer de déplacer les microbes un peu partout dans la bouche, s'assurer que les microbes ne restent pas collés au même endroit.

Dans quelques minutes, tout le monde va se brosser les dents. Est-ce que tout le monde a reçu une brosse à dents ce matin? (S'assurer que chaque élève a une brosse à dents.) Quand la musique commencera, je veux que tout le monde commence à brosser la dent du haut à l'arrière de la bouche. Placez votre brosse à dents à un angle le long de l'extérieur de la gencive. Brossez chaque dent **doucement**, quatre fois : vers le bas et en éloignant la brosse de la gencive, en cercles ou en mouvement de va-et-vient. Ensuite, brossez la dent devant celle-là, encore quatre fois, **doucement**.

Continuez jusqu'à ce que vous soyez rendus à la dernière dent de l'autre côté. Ensuite vous allez brosser la surface intérieure de chaque dent. Encore une fois, commencez par la dent du haut à l'arrière de la bouche et brossez toutes vos dents jusqu'à ce que vous soyez rendus à la dernière dent de l'autre côté.

Faites la même chose avec les dents du bas. Brossez vers le haut en éloignant la brosse de la gencive, en cercles ou en mouvements de va-et-vient. Ensuite, brossez la surface de mastication de chaque dent. Avec le bout de la brosse à dents, brossez derrière chacune des dents de devant du haut et du bas. Si vous avez fini avant que la musique s'arrête, vous vous êtes brossé les dents trop vite. Recommencez!

**PENDANT LE CONCOURS DE BROSSAGE DE DENTS :**

Demandez aux invités, aux membres du Club Rotary, et aux membres du personnel enseignant et de l'école de vous aider.

Faites jouer l'enregistrement qui vous a été fourni.

Rappelez aux élèves qu'ils doivent se brosser les dents **DOUCEMENT.**

Quand toutes les dents ont été brossées, avez-vous fini? Non.

Brossez-vous la langue et n'oubliez pas de passer la soie dentaire entre vos dents. Pourquoi doit-on utiliser la soie dentaire?

S'il reste du temps :

Questions?

 Nouvelles dents?

L'utilisation de la soie dentaire (seulement si vous avez encore du temps à « remplir ».)

Retirez un morceau de soie dentaire de 18 à 24 po (30 à 45 cm) du contenant et enroulez-le autour de vos deux majeurs. Tenez la soie fermement contre chaque dent. Éloignez la soie de la gencive en la glissant doucement de haut en bas sur le côté de la dent.