



Livret Pédagogique
LÉO ET SA DENT DE LAIT
UN OUTIL LUDIQUE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE DES ENFANTS

Conception et rédaction de ce livret

Line BALTIDE

Mathilde CHAMPARE

Illustrations

Élodie CHRISTOPHE

Janvier 2026



**Promotion
Santé**
Guadeloupe
Saint-Martin
Saint-Barthélemy



POURQUOI UN KIT PÉDAGOGIQUE EN ÉDUCATION À LA SANTÉ BUCCODENTAIRE ?

Conçu par Promotion Santé Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy, ce kit s'inscrit dans le cadre d'un projet dédié à la promotion de la santé bucco-dentaire chez les enfants dès l'âge de 4 ans. Il a pour objectif de :

- Fournir des informations et supports aux professionnels de l'enfance pour animer des séances d'éducation à la santé bucco-dentaire.
- Sensibiliser les élèves dès le plus jeune âge à l'importance de prendre soin de leurs dents pour une bonne santé générale.

Ce projet a bénéficié du soutien financier de l'Agence de santé de Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy.

Le conte et les animations proposés ont été expérimentés avec succès dans trois classes de maternelle. Cette phase pilote a pu se réaliser grâce à la précieuse collaboration des enseignants, des élèves, du service Promotion en santé de la CGSS, des chirurgiens-dentistes du Comité d'hygiène Buccodentaire de la Guadeloupe et de l'Éducation nationale, que nous remercions chaleureusement pour leurs conseils avisés et leur engagement à nos côtés.



QUE CONTIENT LE KIT PÉDAGOGIQUE ?

Un conte

Des animations
ludiques

Un kamishibai

Un livret
pédagogique

L'ensemble de ces documents sont téléchargeables en ligne sur le site internet de Promotion Santé Guadeloupe.

Le livret pédagogique, propose 7 animations et une affiche à imprimer « Les conseils de Ti Racoon pour des dents en bonne santé »

Chaque animation comprend :

- **Les notions de base** : des repères théoriques pour mieux comprendre les enjeux de la santé bucco-dentaire et à renforcer ses connaissances.
- **Les outils et supports d'animation** : le matériel nécessaire pour rendre les séances interactives et adaptées à l'âge des enfants (conte, kamishibai, jeux, illustration à colorier, etc.).
- **Les activités** : des suggestions concrètes pour animer la séance de manière participative.

N° FICHE	NOM ANIMATION	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	SUPPORTS	PAGES DU CONTE
1	Lecture du conte « Le voyage magique de Léo et de sa dent de lait »	Aborder la santé bucco-dentaire pour sensibiliser les enfants aux bons gestes à adopter	Conte	6 à 21
2	La bouche et les dents	Identifier les différentes parties de la bouche et leurs rôles Être capable de nommer les types de dents et leurs fonctions	La bouche	26 à 27
3	La composition de la dent	Découvrir la composition d'une dent	La dent	25
4	A la recherche de la dent Libellule	Comprendre l'importance de l'alimentation sur la santé des dents	Le Labyrinthe	24
5	Mon coffre magique	Comprendre l'importance de l'alimentation sur la santé des dents	Les coffres magiques	Dessin à créer par les enfants
6	Le brossage des dents avec « Ti Racoon »	Permettre l'acquisition des gestes essentiels du brossage des dents	Technique de brossage des dents	14 à 17
7	Trouve-moi si tu peux	Identifier les objets nécessaires au brossage des dents	Salle de bain	23

LECTURE DU CONTE « LE VOYAGE MAGIQUE DE LÉO ET DE SA DENT DE LAIT »

Objectifs

Faire découvrir l'histoire de Léo pour aborder la santé bucco-dentaire de manière ludique et sensibiliser les enfants aux bons gestes à adopter.

MATÉRIEL

- ☐ Le conte « Le voyage magique de Léo et de sa dent de lait » (version livre, version numérique ou Kamishibai)
- ☐ Le support Kamishibai (théâtre en bois ou cartonné)
- ☐ Un vidéo projecteur et une surface de projection
- ☐ Un espace calme pour la lecture



DÉROULÉ

- 1.** Installer les enfants en cercle ou en demi-lune, pour favoriser l'attention.
- 2.** Lire le conte à voix haute, en mettant le ton et en marquant les émotions de Léo.
Si Kamishibai : faire défiler les planches une par une dans le butai (théâtre)
- 3.** Favorisez la participation active des enfants.
Les enfants apprennent beaucoup mieux lorsqu'ils sont activement engagés dans l'activité.

Pour cela, transformez la lecture du conte en un moment interactif et vivant.

→ Faites participer les enfants en les invitant à poser des questions, à deviner ce qui va se passer et à s'exprimer avec énergie :

- Et toi, as-tu déjà perdu tes dents de lait ?
- Où est Léo selon vous ?
- Et toi, tu choisirais quel coffre ?
- À votre avis, pourquoi Léo a-t-il choisit ce coffre ?
- C'est quoi une carie ?
- Sais-tu comment une dent est constituée ?
- Sais-tu comment avoir de belles dents ?
- Et toi, comment fais-tu pour prendre soin de tes dents ?

→ Faire répéter des phrases-clés de l'histoire en chœur.

4. À la fin de la lecture du conte, proposez un temps d'échange avec les enfants :

- Qu'avez-vous retenu de l'histoire ?
- Avez-vous déjà perdu une dent de lait ?
- Êtes-vous déjà allé chez le dentiste ?

Pour aller plus loin...

- Prolongez l'histoire en proposant aux enfants d'imaginer une suite ou une autre aventure de Léo.
- Proposez une activité de dessin : « Dessine-toi et ta dent de lait ! »

LA BOUCHE ET LES DENTS

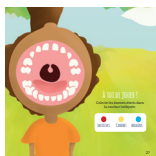
Objectifs

- Identifier les différentes parties de la bouche et leurs rôles
- Être capable de nommer les types de dents et leurs fonctions
- Développer l'observation, la concentration et le vocabulaire lié à la bouche

MATÉRIEL

- ☐ Imprimer au format A4 ou A3 l'illustration de la bouche montrant les différentes dents (canine, molaire, incisive, ...) - Page 27

- ☐ Crayons de couleur ou feutres



DÉROULÉ

1. Montrez aux enfants l'illustration de la bouche et expliquez son rôle et sa composition. (p. 26 du conte)
2. Remettez aux enfants l'illustration de la bouche et demandez-leur de colorier : la langue, la gencive, le palais. (p. 27 du conte)
3. Échangez avec les enfants sur les différents types de dents et leur rôle : incisives, canines, molaires.
4. À partir de l'illustration, les enfants observent la bouche et colorient chaque type de dent de la couleur appropriée. Pour les enfants de plus de 6 ans, ils peuvent écrire la fonction de chaque dent (couper, déchirer, mâcher).

Les notions de bases

La bouche : un organe essentiel du corps

La bouche (ou cavité buccale) est l'entrée du système digestif. C'est une zone très active, où s'effectuent les premières étapes de la digestion et de la communication.

LES PRINCIPALES FONCTIONS DE LA BOUCHE

- Manger : la bouche permet de couper, déchirer, mâcher les aliments pour bien les digérer.
- Parler : les dents, la langue et les lèvres participent à la prononciation des sons et de communiquer.
- Respirer : la bouche est un passage pour l'air
- Sourire : la bouche permet de montrer des émotions

LA COMPOSITION DE LA BOUCHE

- Les dents : elles servent à mâcher les aliments.
- La langue : elle aide à parler, à avaler et à sentir les goûts.
- Les gencives : elles tiennent et protègent les dents.
- Les lèvres : elles ferment la bouche, aident à parler et à manger.
- La salive : elle humidifie les aliments, facilite la digestion et protège les dents contre les microbes.

LES RÔLES DES DENTS

À l'âge de 3 ans, un enfant possède 20 dents de lait. À partir de 6 ans, les dents de lait commencent à tomber et les dents définitives font leur apparition.

- 8 Incisives (4 en haut et 4 en bas) : Plates et coupantes, les incisives coupent les aliments
- 4 Canines (2 en haut et 2 en bas) : Pointues et longues, elles déchirent les aliments
- 8 Molaires et prémolaires (4 en haut et 4 en bas) : Elles broient et écrasent les aliments.

LA PLAQUE DENTAIRE

C'est une pellicule invisible formée par les bactéries, la salive et les restes alimentaires.

Si elle n'est pas enlevée par le brossage, elle se transforme en tartre et peut provoquer :

- Des caries
- Des gingivites

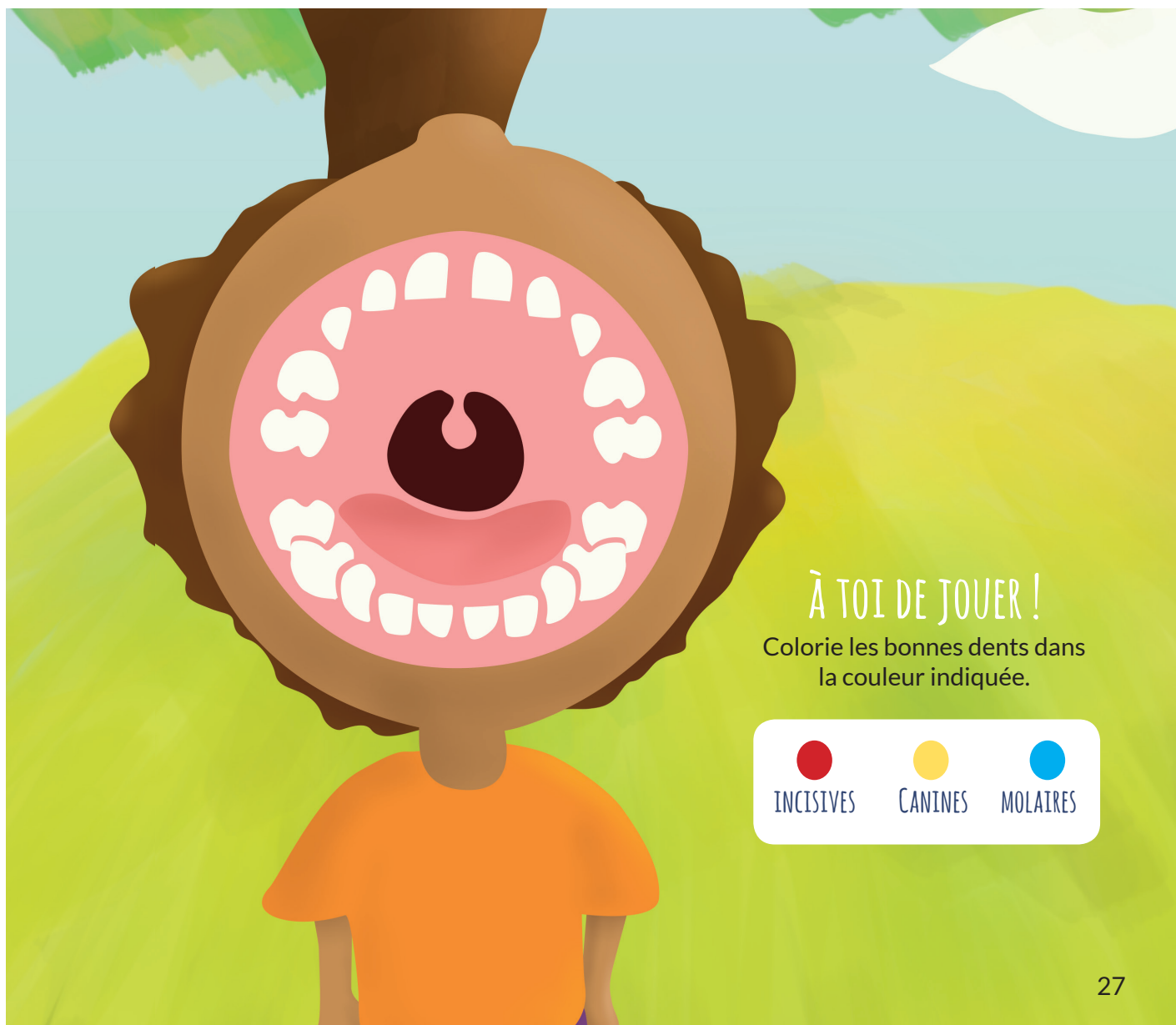
LES CARIES

Une carie est la destruction progressive de la dent par des bactéries qui produisent des acides qui attaquent l'émail et la dentine des dents.

Une consommation importante de sucre et certains comportements peuvent favoriser l'apparition des caries, car les bactéries utilisent le sucre pour se développer.

La prévention passe par :

- Un brossage régulier ;
- Un usage de dentifrice fluoré ;
- Une alimentation équilibrée.



À TOI DE JOUER !

Colorie les bonnes dents dans la couleur indiquée.



INCISIVES



CANINES



MOLAIRES

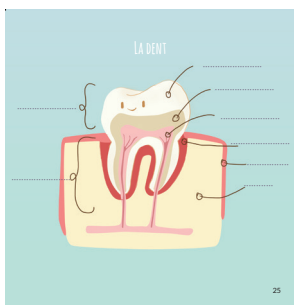
LA COMPOSITION DE LA DENT

Objectifs

Découvrir les différentes parties qui composent une dent et comprendre, de façon simple, son anatomie.

MATÉRIEL

- ☐ Imprimer au format A4 ou A3 l'illustration de la dent en coupe, montrant les différentes parties (émail, couronne, dentine, pulpe, racine, os, gencive, ligament) - Page 25 du conte
- ☐ Crayons de couleur ou feutres



DÉROULÉ

1. Présentez et expliquer les éléments qui constituent une dent aux enfants.
2. Puis, distribuez le dessin et la légende aux enfants. (p.25 du conte).
3. Invitez les enfants à identifier et nommer chaque élément constitutif d'une dent.
4. Aidez-les à écrire le nom des parties près de leur zone respective sur le dessin.

Les notions de bases

La constitution d'une dent

L'ÉMAIL

la couche dure et brillante qui protège la dent.

LA COURONNE

la partie visible de la dent, au-dessus de la gencive.

LA DENTINE

sous l'émail, un tissu plus tendre qui forme la majeure partie de la dent. Elle permet de transmettre la sensation de douleur si la dent est atteinte.

LA PULPE

partie vivante, au centre de la dent, contenant les nerfs et les vaisseaux sanguins.

LA RACINE

la partie qui maintient la dent dans la mâchoire.

L'OS

le support qui entoure la racine.

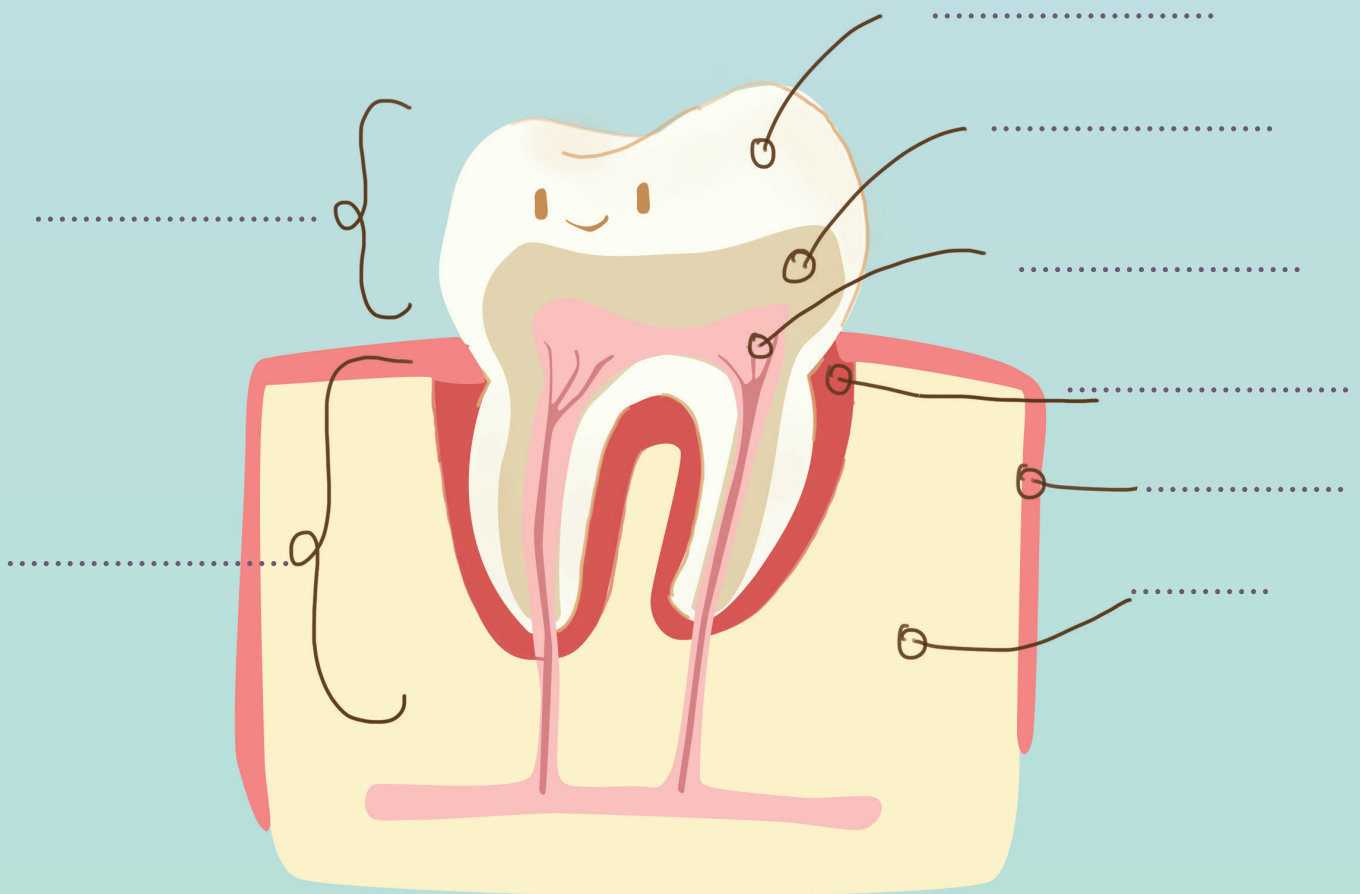
LA GENCIVE

la partie rose autour des dents qui les protège.

LE LIGAMENT

relie la racine de la dent à l'os de la mâchoire.

LA DENT



25

☐ Couronne ☐ Racine ☐ Email ☐ Dentine

☐ Pulpe ☐ Ligament ☐ Gencive ☐ Os

A LA RECHERCHE DE LA DENT LIBELLULE

Objectifs

- Comprendre l'importance de l'alimentation sur la santé des dents.
- Reconnaître les aliments bons pour la santé et savoir les différencier des aliments plaisir
- Travailler la concentration et l'observation

MATÉRIEL

☐ La fiche du labyrinthe - Page 24 du conte

☐ Crayons de couleur ou feutres



DÉROULÉ

1. Imprimez le labyrinthe en un exemplaire par enfant.
2. Distribuez le matériel aux enfants (labyrinthe, crayon ou feutre).
3. Expliquez aux enfants qu'ils vont aider Léo à retrouver sa dent Libellule en évitant les aliments « plaisir » (bonbons, sodas, gâteaux) dans le labyrinthe.
4. Laissez les enfants réaliser l'activité, en les aidant et en les encourageant si besoin.
5. Demandez aux enfants quels aliments ils ont trouvé et évité sur leur chemin.
6. Questionnez les enfants sur les aliments présents dans le labyrinthe et leur expliquer pourquoi certains sont à éviter.

Les notions de bases

Les aliments que nous mangeons et nos habitudes alimentaires (grignotage, horaires des repas, etc.), ont un effet sur notre santé. Une alimentation équilibrée permet une bonne santé buccodentaire.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

Une alimentation équilibrée, c'est manger un peu de tout pour aider le corps à bien grandir et rester en bonne santé.

Une alimentation variée permet d'apporter ce dont le corps a besoin :

Les fruits et les légumes

orange, melon, pastèque, papaye, mangue fournissent des vitamines, des minéraux, des fibres et de l'eau indispensables au corps. Ils renforcent le système immunitaire, facilitent la digestion, protègent les cellules du vieillissement et réduisent le risque de maladie (diabète, obésité, maladie cardiovasculaire).

Les féculents

racines pays, riz, pain complet, pâtes, céréales, légumineuses

donnent de l'énergie progressivement au corps pour alimenter les muscles et le cerveau. Ils évitent la sensation de « petit creux », ainsi que le grignotage. Ils apportent des fibres, vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Les produits laitiers

lait, yaourt, fromage blanc, fromages sont indispensables tout au long de la vie. Ils apportent du calcium indispensable à la fabrication de l'os et au maintien de sa solidité.

La viande, le poisson et les œufs

apportent des protéines et du fer, essentiels pour grandir, construire les muscles et les os et aider le corps à

bien fonctionner.

Les matières grasses

huiles végétales crues : colza, noix, olive sont importantes pour le corps. Elles apportent de l'énergie, aident le cerveau à bien fonctionner et permettent au corps d'absorber certaines vitamines.

BOISSONS

L'eau est la seule boisson indispensable au bon fonctionnement du corps, et à notre hydratation. Les consommations de boissons sucrées favorisent le risque de caries.

ALIMENTS PLAISIR

Les aliments et boissons avec du sucre ajouté (bonbons, biscuits, gâteaux, céréales sucrées) favorisent les caries, le surpoids et d'autres maladies. Ces

LE LABYRINTHE



MON COFFRE MAGIQUE : UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE POUR DES DENTS EN BONNE SANTÉ.

Objectifs

- Comprendre l'importance de l'alimentation sur la santé des dents.
- Enrichir le vocabulaire lié à l'alimentation et à l'hygiène buccodentaire.

MATÉRIEL

- ☐ 1 feuille blanche par enfant
- ☐ Crayons de couleur / feutres
- ☐ Images des aliments (fruits, légumes, bonbons, boissons sucrées, eau, etc.)
- ☐ Ciseaux et colle



DÉROULÉ

1. Demandez aux enfants de dessiner un coffre magique pour prendre soin de leurs dents, celui-ci contiendra uniquement des aliments bons pour les dents.
2. Distribuez le matériel aux enfants (feuille avec le dessin d'un coffre, images d'aliments à découper, crayons de couleur, feutres, ciseaux et colle)
3. Laissez les enfants colorier, découper et coller les aliments bons pour les dents à l'intérieur du coffre.
4. Proposez aux enfants de présenter leur coffre et d'expliquer leurs choix. Posez des questions du type :
 - Pourquoi as-tu choisi une mangue, du chocolat, etc. ?
 - Est-ce que le chocolat est bon pour les dents ?

Pour aller plus loin...

A partir de 5 ans, vous pouvez proposer une activité pour identifier et classer les aliments selon leurs familles.

1. Invitez les enfants à dessiner quatre coffres représentant les familles suivantes : fruits et légumes, protéines, produits laitiers et féculents.
2. Distribuez ensuite les images d'aliments et demandez aux enfants de les découper puis de les coller dans le coffre correspondant à la bonne famille d'aliments.
3. Accompagnez-les dans le classement en les questionnant sur leurs choix et en favorisant les échanges entre les enfants.

Les notions de bases

Les aliments que nous mangeons et nos habitudes alimentaires (grignotage, horaires des repas, etc.), ont un effet sur notre santé. Une alimentation équilibrée permet une bonne santé buccodentaire.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

Une alimentation équilibrée, c'est manger un peu de tout pour aider le corps à bien grandir et rester en bonne santé.

Une alimentation variée permet d'apporter ce dont le corps a besoin :

Les fruits et les légumes

orange, melon, pastèque, papaye, mangue fournissent des vitamines, des minéraux, des fibres et de l'eau indispensables au corps. Ils renforcent le système immunitaire, facilitent la digestion, protègent les cellules du vieillissement et réduisent le risque de maladie (diabète, obésité, maladie cardiovasculaire).

Les féculents

racines pays, riz, pain complet, pâtes, céréales, légumineuses donnent de l'énergie progressivement au corps pour alimenter les muscles et

le cerveau. Ils évitent la sensation de « petit creux », ainsi que le grignotage. Ils apportent des fibres, vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Les produits laitiers

lait, yaourt, fromage blanc, fromages sont indispensables tout au long de la vie. Ils apportent du calcium indispensable à la fabrication de l'os et au maintien de sa solidité.

La viande, le poisson et les œufs

apportent des protéines et du fer, essentiels pour grandir, construire les muscles et les os et aider le corps à bien fonctionner.

Les matières grasses

huiles végétales crues : colza, noix, olive sont importantes pour le corps. Elles apportent de l'énergie, aident le cerveau à bien fonctionner et permettent au corps d'absorber certaines vitamines.

BOISSONS

L'eau est la seule boisson indispensable au bon fonctionnement du corps, et à notre hydratation. Les consommations de boissons sucrées favorisent le risque de caries.

ALIMENTS PLAISIR

Les aliments et boissons avec du sucre ajouté (bonbons, biscuits, gâteaux, céréales sucrées) favorisent les caries, le surpoids et d'autres maladies. Ces aliments plaisirs sont à consommer à titre exceptionnel, pas tous les jours.



TROUVE-MOI SI TU PEUX ! LES OBJETS NÉCESSAIRES AU BROSSAGE DES DENTS

Objectifs

- Identifier les objets nécessaires au brossage des dents (brosse, dentifrice, verre d'eau...).
- Développer l'observation et l'attention.
- Enrichir le vocabulaire lié à l'hygiène.

MATÉRIEL

- ☐ Fiche jeu « Trouve-moi si tu peux » à imprimer au format A4 ou A3 Page 23
- ☐ Crayons de couleur ou feutres

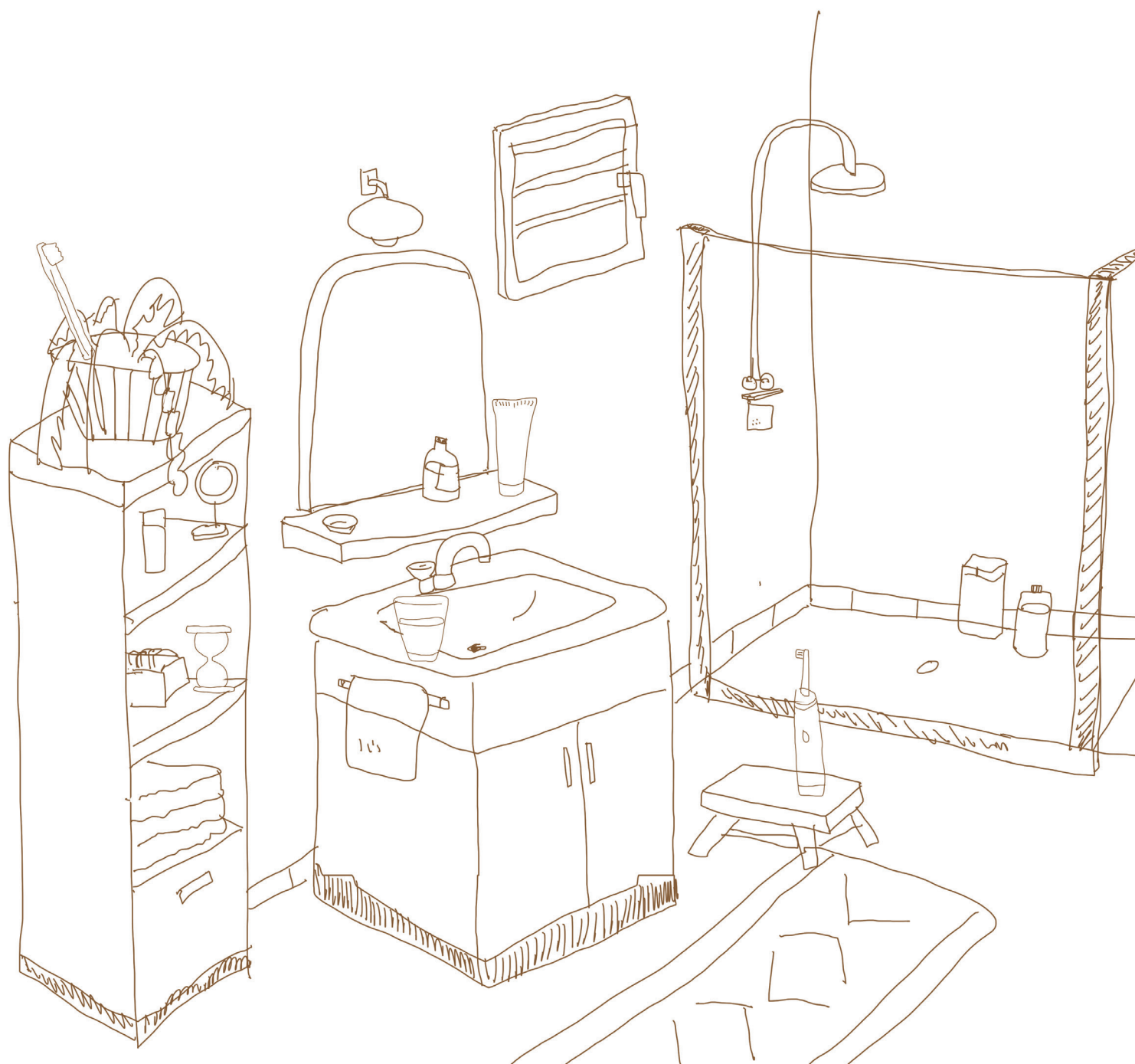


DÉROULÉ

1. Présentez l'image de la salle de bain aux enfants
2. Donnez la liste des objets à retrouver ou faites-la lire par un enfant.
3. Laissez les enfants chercher et colorier les objets dans l'image.
4. Faites un tour de table pour vérifier ensemble ce qu'ils ont trouvé et nommer chaque objet.
5. Demandez aux enfants à quoi sert chaque objet pour l'hygiène bucco-dentaire :
 - o La brosse à dents pour nettoyer les dents.
 - o Le dentifrice avec du fluor pour protéger contre les caries.
 - o La timbale pour rincer la bouche.
 - o Le sablier pour être sûr de la durée du brossage.

TROUVE-MOI SI TU PEUX

☐ Brosse à dents ☐ Brosse à dents électrique ☐ Timbale ☐ Sablier ☐ Dentifrice



LE BROSSAGE DES DENTS AVEC TI RACoon

Objectifs

- Permettre l'acquisition des gestes essentiels du brossage des dents.
- Rendre l'hygiène dentaire ludique et concrète.

MATÉRIEL

- ☐ Maxi Mâchoire (matériel de démonstration)
Composée d'une mâchoire géante et d'une brosse à dent de taille proportionnelle. Elle permet de faire une démonstration du brossage de dents. Ce matériel est disponible en prêt à Promotion Santé.
- ☐ Sablier ou minuteur 2 minutes



DÉROULÉ

1. Expliquez aux enfants qu'ils vont apprendre les bons gestes pour brosser les dents.
2. Présentez le matériel aux enfants (brosse à dents géante, maxi-mâchoire, sablier ou minuteur)
3. Montrez les bons gestes de brossage :
 - Utilisez un sablier/minuteur pour respecter le temps recommandé de brossage 2 minutes.
 - Placez la brosse à la jonction dents/gencives.
 - Faire doucement des mouvements de petits cercles sur la dent et la gencive, en partant du rose (gencive) vers le blanc (dent). Répétez ce geste deux ou trois fois sur la même zone.
 - Brossez sur toutes les faces devant, derrière, dessus des dents.
4. Invitez les enfants à venir à tour de rôle pour essayer le brossage sur la maxi-mâchoire et guidez les dans les gestes à adopter.
5. Pour clôturer l'activité autour de l'hygiène buccodentaire, remettre à chaque enfants le diplôme « champion du brossage de dents »

Les notions de bases

Pourquoi se brosser les dents ?

Se brosser les dents, c'est avant tout prévenir l'apparition et l'aggravation des maladies de la bouche, en particulier les caries, qui touchent très souvent les enfants.

LE BROSSAGE, UN GESTE SIMPLE ET ESSENTIEL

Heureusement, la plaque dentaire s'élimine facilement grâce à un brossage des dents efficace et régulier, deux fois par jour.

Se brosser les dents fait partie de l'hygiène quotidienne, tout comme se laver les mains ou prendre une douche.

Cela permet :

- D'éviter les dépôts jaunâtres sur les dents (plaque dentaire),
- De prévenir la mauvaise haleine,
- De se sentir propre et bien dans son corps, ce qui est aussi une marque de respect pour soi et pour les autres.

LES RECOMMANDATIONS CLÉS

- Brosser les dents 2 fois par jour, matin et soir après chaque repas, pendant environ 2 minutes.
- Utiliser une brosse à dents souple adaptée à l'âge et la renouveler environ tous les 3 mois.
- Utiliser un dentifrice fluoré adapté à l'âge.
- Nettoyer les interstices entre les dents avec du fil dentaire ou une brossette interdentaire.



CHAMPION DU BROSSAGE DE DENTS

Décerné à

.....

Le/...../.....

Dr. *Vi Racon*





LES CONSEILS DE TI RACoon POUR DES DENTS EN BONNE SANTÉ



POURQUOI PRENDRE SOIN DE SA BOUCHE ET DE SES DENTS ?

La bouche nous permet de manger, parler et sourire.
Nos dents, qu'elles soient de lait ou définitives, sont précieuses.
Pour les garder en bonne santé, il est important d'apprendre
les bons gestes.



Choisir une brosse à dents à poils souples, manuelle ou électrique

Utiliser un dentifrice fluoré, en petite quantité

Brosser mes dents 2 fois par jour, matin et soir, pendant 2 minutes

Nettoyer toutes mes dents en faisant des mouvements circulaires
de haut en bas, de la gencive vers la dent : du rose vers le blanc



Changer ma brosse à dents tous les 3 mois environ ou plus tôt si
les poils sont abîmés

Privilégier l'eau tout au long de la journée pour bien m'hydrater

Manger équilibré (fruits, légumes, etc.) et limiter les sucreries



Aller chez le dentiste 1 fois par an et consulter si
une dent est abîmée ou cassée



**Promotion
Santé**
Guadeloupe
Saint-Martin
Saint-Barthélemy