



Ratatouille & Cabrioles



De 20 chez l'enfant à 32 chez l'adulte, nos dents ont une place importante dans notre bouche et dans l'alimentation. Incisives, canines et molaires nous permettent de croquer, de déchiqueter et de mastiquer. Elles participent ainsi pleinement à la première étape de la digestion et au déclenchement des signaux de satiété.

L'équipe Ratatouille & Cabrioles du CoDES 05 vous propose dans ce numéro de s'intéresser à la santé de nos quenottes.

Zoom sur...

Les dents

Elles nous permettent de manger, de parler et de communiquer notre joie à travers le sourire, les dents sont essentielles dans notre quotidien.

Les dents de lait sont au nombre de 20 et font leur éruption entre l'âge de 6 mois et 2 ans. Elles commencent à tomber à l'âge de 6 ans pour laisser place aux dents définitives.

Les dents de lait sont très sensibles à la carie car leur émail est plus fin. Celles qui en sont atteintes doivent être absolument traitées, car outre la douleur, une carie non soignée pourra atteindre la dent définitive en évoluant sous la dent de lait.

La carie est une maladie infectieuse d'origine bactérienne qui détruit progressivement la dent. Elle se développe toujours de l'extérieur vers l'intérieur de la dent. Les bactéries contenues dans la plaque dentaire synthétisent des acides à partir des sucres de l'alimentation, ces acides vont déminéraliser la dent, 1ère étape de la maladie carieuse.



Ratatouille & Cabrioles

Les bons gestes à adopter pour avoir des dents en bonne santé

- **Se brosser les dents au moins deux fois par jour**, le matin et le soir après les repas, pendant 2 à 3 minutes avec une brosse à dent à poils souples et un dentifrice fluoré adapté à l'âge. Une brosse à dent pour adulte ne convient pas à la taille de la petite bouche des enfants et ne permettra pas un bon brossage. Elle doit être changée lorsqu'elle est abîmée ou que ses poils changent de couleur. Le fluor contenu dans le dentifrice permet un renforcement de l'émail mais il ne doit pas être ingéré. L'utilisation d'un sablier aide l'enfant à respecter la bonne durée de brossage et rend ce moment plus ludique.
- **Aller chez le dentiste pour un rendez-vous de contrôle une fois par an**. Il pourra détecter des caries avant qu'elles ne fassent mal s'il y en a, effectuer des soins si nécessaire, faire un point sur l'hygiène bucco-dentaire, mettre en place des actions préventives (scellement des sillons des molaires...). Le programme **MTDents**, mis en place par l'Assurance Maladie permet de bénéficier d'un examen de prévention bucco-dentaire sans avance de frais à 3 ans ; 6 ans ; 9 ans ; 12 ans ; 15 ans ; 18 ans ; 21 ans et 24 ans.
- **Avoir une bonne alimentation** en évitant les aliments qui nourrissent les bactéries (sucre) et les acides qui fragilisent les dents (sodas notamment) et en ayant un bon apport de ceux qui renforcent les dents (produits laitiers, eaux, légumes...).

Chaque année l'équipe du CoDES 05 intervient dans les écoles pour rappeler ces bons gestes aux enfants !



A vos tabliers

Crème au chocolat



Pour 8 petits pots : 30 g de fécule de maïs (type Maïzena)
50 cl de lait demi écrémé - 100 g de chocolat noir pâtissier
30 g de sucre roux en poudre

Versez la fécule de maïs dans le lait froid et fouettez. Concassez grossièrement le chocolat à l'aide d'un couteau et ajoutez dans le lait. Dans une casserole, faites chauffer le tout en ajoutant le sucre.

Mélangez doucement sans arrêt jusqu'à ce que la crème épaississe et prenne la consistance d'une crème.

A la fin de la cuisson, fouettez encore la crème quelques instants pour qu'elle devienne bien lisse.

Laissez la crème refroidir dans la casserole en la fouettant de temps en temps pour qu'elle reste bien lisse.

Répartissez-la ensuite dans les petits ramequins et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Astuce santé

Lorsque vous souhaitez cuisiner des desserts ou des goûters sains et de bonne qualité nutritionnelle, privilégiez les ingrédients peu ou pas raffinés. Et pour le sucre, c'est pareil, le miel, le sucre complet, le sucre roux, la compote, les fruits, ... seront un excellent choix pour associer plaisir et santé !

Dans la plupart des préparations (gâteaux, biscuits, cake, crêpes,...), vous pouvez diminuer la quantité de sucre indiquée sur votre recette.

Ratatouille & Cabrioles



R&C en classe

C'est **Sucralou** qui nous présente le groupe des produits sucrés en classe. L'ami de Gymini nous permet de mieux comprendre l'impact d'un excès de sucre pour notre santé : caries, problèmes de santé, ... Mais doit-on supprimer pour autant les produits sucrés de notre alimentation ? Il reste avant tout un aliment plaisir qui doit être consommé en petite quantité et de façon occasionnelle : pour faire la fête !



Le coin lecture

Voici une liste d'albums jeunesse à découvrir et à lire avec votre enfant :



La souris des dents

Marie-Sabine Roger et Marie Desbons, Edition Lito

Une jolie histoire toute simple qui raconte comment et pourquoi la souris des dents glisse sous les oreillers un petit cadeau et ... une brosse à dents ! Une histoire de rencontre entre un petit garçon de 5 ans, Arthur, et Ratoune, la souris très enrhumée parce que sa maison en dents de lait est pleine de trous et de courants d'air à cause des... caries !



Les dents

Stéphanie Ledu - Claire Frossard, Edition Milan

À tout âge de la vie, les dents sont un vrai sujet de préoccupation : le bébé les fait, l'enfant les perd... À quoi servent les dents ? Quelles sont les différences entre molaires, canines et incisives ? Qu'appelle-t-on "dent de lait" et "dent de sagesse" ? Pourquoi les dents tombent-elles ? Est-on obligé d'aller chez le dentiste ? Comment prendre soin de ses dents ? Comment se forment les caries ? Qui est la Petite Souris ?



Crocky le crocodile a mal aux dents

Mathilde Lebeau - Yann Walcke

PCrocky Ledur est une vraie « star ». Quand il chante, tous les animaux de la jungle se rassemblent pour l'écouter. Son sourire éclatant est célèbre dans le monde entier, et les photographes se bousculent pour le rencontrer. Mais Crocky se réveille un matin avec une dent douloureuse...



Ratatouille & Cabrioles

Activité physique

La Gym de la bouche

Cette semaine, l'équipe du CoDES vous propose des petits jeux pour muscler la bouche, la langue et les joues de toute la famille ! Ces petits exercices favorisent une bonne articulation alors n'hésitez pas à vous entraîner quotidiennement tous ensemble !

Vous êtes prêt ? 1, 2, 3 à vos grimaces !

- Chacun à son tour, tirez la langue en bas, puis à droite, puis à gauche,
- Puis tous ensemble, tentez de toucher le nez avec la langue,
- Lèche-vous ensuite les lèvres du haut, puis celles du bas,
- Passez la langue sur toutes les dents,
- Gonflez les joues puis on les dégonfle plusieurs fois,
- Serrez les dents et finissez par faire un beau sourire !



Le défi



La taille et la forme des dents en dit long sur les habitudes alimentaires des différentes espèces animales.



Relie chaque animal avec son plat favori en t'aidant de la forme de ses dents.



CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes

6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org - www.codes05.org

Avec le soutien financier

