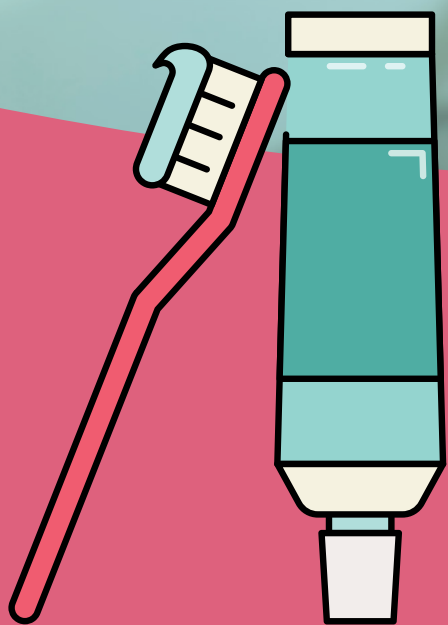




GUIDE : VERS UNE
EXPÉRIENCE DENTAIRE
POSITIVE

À PROPOS

Ce guide a été conçu afin que les enfants et adolescents, en particulier ceux ayant des besoins spéciaux, puissent bénéficier de soins dentaires complets, tant à la maison qu'en clinique dentaire. Il met l'accent sur la prévention et fournit une approche méthodique avec des étapes détaillées pour faire des soins dentaires à domicile et des visites chez le dentiste une expérience positive.

Ce guide est le résultat d'une collaboration entre Sourires Solidaires et Élise, une maman qui a surmonté des défis considérables après que sa fille Sasha, ayant une déficience intellectuelle, ait vécu un traumatisme psychologique lors d'une intervention chez le dentiste. Fruit d'un long parcours, il démontre qu'une approche structurée, ludique, insérée dans la routine quotidienne et respectant le rythme et les différences de chaque enfant, peut transformer les soins dentaires en une expérience constructive et agréable.

Notre objectif est de fournir aux parents et aux professionnels les outils nécessaires pour commencer les soins dentaires à la maison, aidant chaque enfant à surmonter ses peurs et sensibilités afin qu'ils puissent recevoir les soins dentaires dont ils ont besoin, dans un contexte bienveillant.

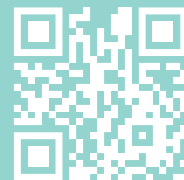


LE GUIDE... MAIS PLUS ENCORE !

Le site internet lespetitspasdesasha.com est maintenant disponible. Vous y trouverez l'information complète, les exercices en plus d'une panoplie de ressources pour aider votre enfant à vivre une expérience dentaire positive.



Consultez le site ►



À QUI CE GUIDE S'ADRESSE-T-IL?

Les **trois audiences** ci-bas ont des profils pouvant rendre les soins dentaires à la maison et les visites chez le dentiste difficiles. Une préparation avec une approche par étape est donc importante afin d'arriver à éventuellement obtenir des soins en clinique dentaire



1

ENFANTS ET ADOLESCENTS AVEC UNE DÉFICIENCE COGNITIVE

Les enfants et adolescents présentant une déficience cognitive rencontrent des défis significatifs au niveau des soins dentaires et lors des visites chez le dentiste, en raison de particularités liées à leur condition.

2

ENFANTS ET ADOLESCENTS AVEC PEUR IMPORTANTE DU DENTISTE OU TRAUMATISME PASSÉ

Une approche par étape peut être nécessaire suite à un traumatisme passé survenu lors d'un entretien chez le dentiste. Il est primordial dans ce cas d'opter pour une méthode adoptant les grands principes de la désensibilisation

3

TRÈS JEUNES ENFANTS, EN PRÉPARATION POUR LEURS PREMIÈRES EXPÉRIENCES CHEZ LE DENTISTE

Une approche méthodique est essentielle pour que les très jeunes enfants se sentent à l'aise lors de leur première visite chez le dentiste, ce qui favorise une expérience positive et encourage le suivi régulier des soins dentaires.

 lespetitspasdesasha.com/a-qui-ce-guide-sadresse-t-il

Consultez le site pour en savoir
plus sur les audiences



GUIDE : VERS UNE EXPÉRIENCE DENTAIRE POSITIVE



PRÉPARER LE TERRAIN :

HISTOIRES, ILLUSTRATIONS, VIDÉOS ET JEUX

Commencer par raconter des histoires et montrer des images joyeuses et rassurantes de visites chez le dentiste est une excellente manière d'introduire votre enfant à cette expérience. Cette activité ludique constitue une première exposition en douceur. Des vidéos et jeux peuvent aussi être utilisés pour aider à la compréhension et à l'acclimatation.

! Cette étape est particulièrement importante si votre enfant a déjà vécu des expériences traumatisantes chez le dentiste ou s'il a une phobie. Cela vous permet également de voir si cette approche initiale provoque du stress chez votre enfant, afin de pouvoir ajuster votre démarche en conséquence.

MÉTHODE : DÉTÉ



DÉCOUVERTE

Aidez l'enfant à **explorer et toucher les outils dentaires** pour se familiariser avec eux. Ça peut commencer par un toucher sur la main, les doigts, et tranquillement approcher leur contact du visage et de la bouche.



EXEMPLE / ÉDUCATION

Montrez à l'enfant **comment le matériel est utilisé en le faisant sur vous**, sur un jouet (e.x. Poupée, toutou, jouet préféré) ou sur quelqu'un d'autre (e.x. Frère, soeur, papa, etc.).



TOUR DE RÔLE

Pratiquez l'exercice en alternance. L'enfant et l'adulte le font à tour de rôle.



EXÉCUTION

Étape où l'enfant **est le seul à exécuter l'exercice**, par lui-même ou avec votre aide.

PRINCIPES DE DÉPART

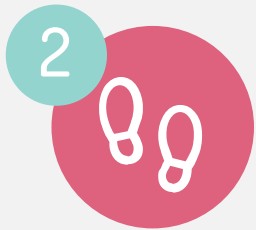
ON MET LA TABLE : LES INGRÉDIENTS GAGNANTS !

Voici les principes de base et ingrédients gagnants d'une approche par étape supportant les principes de l'acclimatation aux soins dentaires. Il est recommandé de suivre ces orientations lors de l'utilisation des exercices de ce guide pour favoriser de beaux succès.



ÇA COMMENCE À LA MAISON

- Des **exercices Intégrés dans la routine** :
 - Incluez ces « pratiques » dans votre routine quotidienne, comme après le petit déjeuner ou avant de partir pour l'école. Faites-en une partie amusante de votre journée.
 - 5 minutes suffisent
- La **constance est primordiale** afin d'établir une routine et s'assurer de maintenir, entre chaque exercice, les acquis développés.
- Un **support visuel** peut aussi être utilisé afin de fournir des repères à l'enfant quant à la séquence de l'exercice ou du brossage de dents.



PETIT À PETIT

- Viser une **exposition graduelle et constante** : on introduit de nouvelles étapes petit à petit, juste un peu à la fois. Chaque nouvelle étape peut être un peu inconfortable, mais toujours à un niveau qui reste gérable pour l'enfant.
- **Finir en beauté** : chaque exercice doit se terminer par une diminution du stress afin de ramener votre enfant dans un état de calme et de sérénité. Cela garantit que l'exercice reste une expérience positive pour lui.



LE PRINCIPE DU « SANDWICH »

- Il faut que ça reste **amusant** ! On insère l'exercice entre deux mini périodes de jeu.
 - Jeu
 - Exercice
 - Jeu
- De ce fait, on **s'assure que l'expérience demeure positive**. L'enfant sera aussi motivé de faire l'exercice, sachant qu'il fait partie d'une période de jeu.

4



LE POUVOIR DU DÉCOMPTE : STRUCTURER ET APAISER

- Un **décompte à haute voix d'une durée prédéterminée et annoncée** doit être associé à l'activité faite avec l'enfant (ex.: on donne un bisou à la brosse à dents pendant 3 secondes. L'adulte se met à compter à voix haute 1-2-3 tandis que l'enfant appose ses lèvres sur la brosse à dents). Face à cette stratégie, l'enfant retient qu'il y a **un début et une fin prévisible** à l'exercice qui peut parfois être inconfortable. Ce type de cadre clair, constant et rassurant aide grandement à réduire l'anxiété qui pourrait émerger durant ces moments.
- Compter aide aussi l'enfant à **soutenir son attention** sur l'exercice en cours.
- Il est **important que l'enfant ne bouge pas pendant l'exercice**, afin de faciliter les soins dentaires, tant à la maison que chez le dentiste. Les instructions devraient donc inclure « on compte x secondes, sans bouger ». Si l'enfant bouge pendant le décompte, on arrête simplement l'exercice. On renomme les règles du jeu (décompte de x, sans bouger), et on reprend du début. Si vous constatez que l'enfant a besoin de bouger ou de prendre une pause, il est possible de lui offrir des options, tout en balisant la durée de la période de jeu précédant le retour à l'exercice.
- **Augmenter doucement** : On commence par réaliser l'exercice durant quelques secondes, puis on augmente sa durée légèrement si on voit que ça va bien.
- D'autres stratégies peuvent aussi être utilisées afin de structurer l'exercice. Par exemple, faire l'exercice **pendant la durée d'une chanson** (toujours choisir la même, afin d'assurer la prévisibilité de la durée pour l'enfant), utiliser un « time timer » (physique ou via l'application cellulaire) afin de délimiter la durée visuellement.

5



LES « FAUX CHOIX », UNE BELLE RUSE

- Offrir des « faux choix » est une technique astucieuse pour donner aux enfants un **sentiment de contrôle tout en guidant leurs actions**. Par exemple, au lieu de demander si l'enfant veut se brosser les dents, vous pourriez lui demander s'il préfère utiliser la brosse à dents rouge ou bleue, ou s'il veut commencer par brosser les dents du haut ou du bas. Cette approche **augmente la coopération** en permettant à l'enfant de prendre des décisions dans un cadre prédéfini, réduisant ainsi les conflits et facilitant les exercices et la routine quotidienne.

Consultez le site ►



6



RENFORCER ET FÉLICITER

- Il est essentiel de toujours **reconnaître et valoriser les efforts de l'enfant** pendant les exercices. Le renforcement positif est un outil crucial pour motiver les enfants, les **encourager à persévérer** et à **prendre du plaisir** à répéter les activités.
- Au début du processus, un **renforceur peut être offert** après chaque petite réussite (e.x. Autocollant, court extrait vidéo, une chanson, un câlin, etc.). Par exemple, il touche à la brosse à dent et on lui donne ensuite son renforçateur etc. Ceci créera une association positive avec la brosse à dents. (éviter les sucreries :))

7



PROGRESSER SANS PRESSER : RESPECTER LES LIMITES

- **Facile au début** : on assure des petits succès au début pour donner confiance.
- **Doucement mais sûrement** : si quelque chose semble difficile, pas de souci, on prend son temps et on revient en arrière au besoin.
- **Si l'enfant nous signifie sa volonté d'arrêter l'activité** et qu'on juge que l'inconfort est raisonnable, lui proposer un dernier essai avant de mettre un terme à l'activité en cours. Cela permet à l'enfant de dépasser tranquillement ses limites et au parent de maintenir un cadre et de demeurer en contrôle de l'exercice.
- En respectant les limites de chaque enfant, nous évitons de le pousser à un point de stress ou d'inconfort qui pourrait annuler les progrès réalisés. Cela aide à maintenir une **progression constante et sécurisante**, où chaque étape franchie renforce la confiance et le confort de l'enfant.

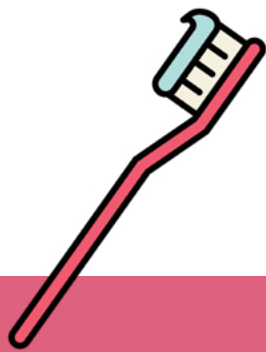
8



COMMUNICATION = CONTRÔLE : ÉQUIPER VOTRE ENFANT

- **Apprendre à exprimer le besoin d'une pause** : enseigner à votre enfant à demander une pause ou à signaler son inconfort (que ce soit par des signes, des mots, ou des images, selon ses capacités) lui donne le **sentiment de maîtriser la situation**. Cela renforce son autonomie et sa capacité à influencer ce qui lui arrive.
- **Réduction du stress** : savoir qu'ils peuvent communiquer leurs besoins et qu'ils seront entendus diminue considérablement le stress et l'anxiété de l'enfant, le rendant plus confiant et détendu pendant les activités potentiellement stressantes.

 lespetitspasdesasha.com/principes-de-depart



EXERCICE 1

LA BROSSE À DENT

OUTIL :

Brosse à dent



RAPPEL

dans tous ces exercices, il faut appliquer
LES PRINCIPES DE DÉPARTS



« SANDWICH »



COMPTER



BRAVO



DÉCOUVERTE

Explorer une brosse à dents avec l'enfant, en la tenant, la touchant, et en jouant avec sous supervision. Choisissez une brosse à dents colorée ou qui a des motifs de personnages de dessins animés pour rendre cela plus intéressant. La pâte à dents pourra être intégrée un peu plus tard dans le processus (voir Exercice 2), question de laisser à l'enfant la possibilité de s'acclimater à un élément à la fois.



EXEMPLE / ÉDUCATION

Montrez à l'enfant comment la brosse à dents est utilisée. Vous pourriez le faire en vous brossant les dents devant lui, ou en utilisant un jeu de dentiste en plastique ou le faisant sur son jouet préféré (bébé, poupée, toutou, etc.). Montrez comme il est important d'ouvrir grand la bouche afin de bien atteindre toutes les dents.



<https://youtu.be/x3SeYBaBV3o>



SCANNEZ
pour la vidéo
explicative



TOUR DE RÔLE

Jouez à un jeu où, à tour de rôle, vous vous brossez les dents. Vous le faites sur vous et ensuite, au tour de votre enfant. Selon son niveau d'autonomie, vous pouvez le faire pour lui ou le laisser le faire lui-même. On compte, et on ajoute des secondes lors des séances subséquentes, au fur et à mesure que l'enfant s'acclimater.



EXÉCUTION

L'enfant est le seul à brosser ses dents, ou à se faire brosser les dents par un adulte. Rappelez-vous de compter! Commencez par quelques secondes et augmentez progressivement la durée du brossage d'une séance à l'autre à mesure que l'enfant devient plus confortable. En plus d'aider à la préparation au dentiste, s'installera alors une belle routine de brossage de dents à la maison! :) Si l'enfant bouge pendant le décompte, on arrête simplement l'exercice. On renomme les règles du jeu (décompte de x, sans bouger), et on recommence du début. Au besoin, lui offrir un temps de répit, et reprendre par la suite.



<https://youtu.be/I9p-eZdexYY>



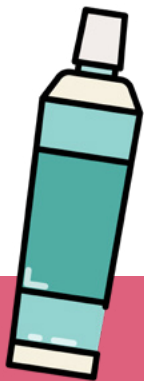
SCANNEZ
pour la vidéo
explicative

lespetitspasdesasha.com/exercice-1-la-brosse-a-dents

Consultez le site ►



GUIDE : VERS UNE EXPÉRIENCE DENTAIRE POSITIVE



EXERCICE 2

LA PÂTE À DENTS

OUTIL :

Pâte à dents (s'assurer d'avoir une saveur qui plaît à l'enfant)



RAPPEL

dans tous ces exercices, il faut appliquer
LES PRINCIPES DE DÉPARTS



« SANDWICH »



COMPTER



BRAVO

D

DÉCOUVERTE

Commencez par **introduire la pâte** à dents en laissant l'enfant explorer le tube, sentir la pâte, et goûter un petit peu sur son doigt pour qu'il s'habitue à la texture et au goût. Assurez-vous de choisir une saveur que votre enfant aime, ce qui rendra l'expérience plus agréable.

É

EXEMPLE / ÉDUCATION

Montrez à l'enfant **comment mettre la pâte à dents sur la brosse** et expliquez-lui simplement pourquoi nous brossons nos dents. Dites-lui que la pâte aide à rendre les dents fortes et à éloigner les bactéries qui peuvent les abîmer. Vous pouvez illustrer cela en brossant doucement les dents d'un jouet préféré ou en utilisant une grande illustration de la bouche pour montrer comment et où appliquer la pâte à dents.

T

TOUR DE RÔLE

Engagez l'enfant dans un jeu interactif où vous vous brossez les dents à tour de rôle, en appliquant la pâte à dents sur chaque brosse. Cela aide l'enfant à apprendre par imitation. Accompagnez le brossage des dents du décompte à haute voix. Ainsi, on compte 1-2-3 lorsque l'adulte se brosse les dents, puis on reprend le même décompte lorsque c'est le tour de l'enfant. Compter les mouvements de brossage ensemble pourrait aussi rendre cela ludique et éducatif.

É

EXÉCUTION

Encouragez l'enfant à essayer de se brosser les dents tout seul avec la pâte à dents. Selon ses capacités, vous pouvez l'aider en guidant sa main ou même faire le brossage pour lui. Commencez par de courtes sessions et augmentez progressivement la durée à mesure que l'enfant se familiarise avec la sensation et devient plus à l'aise. Rappelez-vous de compter ensemble pour rendre cette étape ludique et mesurer le progrès. Félicitez-le après chaque session pour renforcer sa confiance et son engagement.

 lespetitspasdesasha.com/exercice-2-la-pate-a-dents

Consultez le site ►



GUIDE : VERS UNE EXPÉRIENCE DENTAIRE POSITIVE



EXERCICE 3

LA SOIE DENTAIRE

OUTIL :

Soie dentaire



RAPPEL

dans tous ces exercices, il faut appliquer
LES PRINCIPES DE DÉPARTS



« SANDWICH »



COMPTER



BRAVO



DÉCOUVERTE

Invitez l'enfant à **découvrir la soie dentaire**. Montrez-lui comment elle est douce et flexible, qu'elle soit en fil ou lorsqu'elle est installée sur un porte-soie. Laissez l'enfant la tenir et la sentir, et expliquez-lui que c'est comme un petit outil magique pour garder les dents super propres.



EXEMPLE / ÉDUCATION

Montrez à l'enfant **comment on passe doucement la soie dentaire entre les dents**. Vous pouvez vous le faire devant lui ou l'aider à utiliser la soie sur un jouet préféré. Expliquez-lui qu'elle aide à attraper les petits morceaux de nourriture cachés et les microbes que la brosse à dents ne peut pas toujours atteindre.



TOUR DE RÔLE

À votre tour puis au sien, **utilisez la soie dentaire l'un sur l'autre ou sur vous-même**, en faisant des mouvements doux. Cela peut être amusant de compter chaque espace nettoyé ensemble. Encore une fois, intégrer un décompte à voix haute sera gagnant!



EXÉCUTION

Laissez l'enfant utiliser la soie dentaire lui-même, aidez-le ou faites-le pour lui. Augmentez petit à petit le temps et le nombre de dents. Rappelez-vous de compter avec lui et de le féliciter pour chaque petit succès.



<https://youtu.be/868MoDYSS2I>



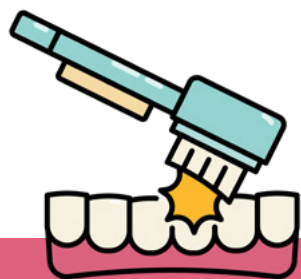
SCANNEZ
pour la vidéo
explicative

lespetitspasdesasha.com/exercice-3-la-soie-dentaire

Consultez le site ►



GUIDE : VERS UNE EXPÉRIENCE DENTAIRE POSITIVE



EXERCICE 4

LA BROSSE À DENTS ÉLECTRIQUE

OUTIL :

Brosse à dents électrique*



RAPPEL

dans tous ces exercices, il faut appliquer
LES PRINCIPES DE DÉPARTS



« SANDWICH »



COMPTER



BRAVO



DÉCOUVERTE

Explorez ensemble la brosse à dents électrique, en prenant votre temps, car cet objet peut être intimidant au début. L'exposer trop hâtivement à cet outil pourrait faire en sorte que l'enfant se ferme à l'expérience, rendant difficile tout retour en arrière. Laissez l'enfant toucher la brosse avec sa main et l'expérimenter d'abord sur des objets, sur la main d'un parent, puis éventuellement sur sa propre main. Graduellement, vous pouvez ensuite l'amener à la toucher son visage, ses joues et ses lèvres en rendant l'activité ludique, comme on le ferait pendant un jeu de chatouille.

<https://youtu.be/xKyWDk187oM>



SCANNEZ
pour la vidéo
explicative



EXEMPLE / ÉDUCATION

Montrez à l'enfant comment la brosse à dents électrique est utilisée par maman, papa ou même sur un jouet favori, pour lui montrer que tout le monde l'utilise et qu'elle est sûre.

<https://youtu.be/alzDYtMUnMc>



SCANNEZ
pour la vidéo
explicative



TOUR DE RÔLE

Alternez l'utilisation de la brosse à dents électrique, quelques secondes sur un adulte, puis sur l'enfant, en respectant son niveau de confort. Si l'enfant n'est pas encore prêt à l'utiliser dans sa bouche, commencez par d'autres parties du corps comme les mains.



EXÉCUTION

Laissez l'enfant utiliser la brosse à dents électrique lui-même, aidez-le ou faites-le pour lui. N'oubliez pas de compter les secondes ! Commencez par de courtes périodes de brossage et augmentez graduellement sa durée au fur et à mesure que l'enfant se sent plus à l'aise.

<https://youtu.be/HD7OAJTvSKU>



SCANNEZ
pour la vidéo
explicative

lespetitspasdesasha.com/exercice-4-la-brosse-a-dents-electrique

* Vous pourrez trouver quelques recommandations de brosses à dents électriques en consultant la section [ressources](#) de notre site internet

Consultez le site ►



GUIDE : VERS UNE EXPÉRIENCE DENTAIRE POSITIVE



EXERCICE 5

JOUER AU DENTISTE - LE MIROIR

OUTIL :

Miroir de dentiste



RAPPEL

dans tous ces exercices, il faut appliquer
LES PRINCIPES DE DÉPARTS



« SANDWICH »



COMPTER



BRAVO

D

DÉCOUVERTE

Explorez ensemble le miroir dentaire. Laissez l'enfant le tenir, le toucher et jouer avec lui sous votre supervision. Amusez-vous à observer divers objets avec le miroir et habituez l'enfant à son contact. Touchez d'autres parties du corps avec l'objet, en se rapprochant progressivement de la bouche (e.x. Mains, bras, menton, joues, lèvres, langue).

É

EXEMPLE / ÉDUCATION

Montrez à l'enfant comment utiliser le miroir pour examiner les dents et l'intérieur de la bouche, soit en le faisant sur vous-même, soit en utilisant son jouet préféré (comme une poupée ou un ours en peluche) ou un autre membre de la famille. Vous pouvez commencer par jouer à compter les dents (de papa / maman ou du jouet) et ensuite introduire le miroir.



<https://youtu.be/mD0JD9Lm16A>



SCANNEZ
pour la vidéo
explicative

T

TOUR DE RÔLE

Utilisez le miroir à tour de rôle, en comptant les secondes : regardez d'abord dans votre bouche, puis dans celle de l'enfant.

É

EXÉCUTION

Le jeu du dentiste ! Le parent prend le rôle du dentiste et installe l'enfant sur une « chaise », qui peut être un sofa inclinable ou un sofa régulier ajusté avec des coussins pour simuler une inclinaison. Commencez par compter les dents et profitez-en pour toucher doucement sa bouche et ses gencives avec votre autre main, ce qui renforcera sa tolérance au toucher en bouche et pendant les visites dentaires. Ensuite, utilisez le miroir pour regarder les dents d'en haut et ensuite celles d'en bas. Comptez quelques secondes, arrêtez lorsqu'il y a inconfort et félicitez l'enfant. Avec le temps, augmentez la durée de l'exercice.



<https://youtu.be/EsAbMxAxU6k>



SCANNEZ
pour la vidéo
explicative

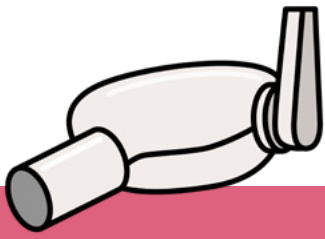


lespetitspasdesasha.com/exercice-5-jouer-au-dentiste-le-miroir

Consultez le site ►



GUIDE : VERS UNE EXPÉRIENCE DENTAIRE POSITIVE



EXERCICE 6

JOUER AU DENTISTE - LA RADIOGRAPHIE

OUTIL :

Séchoir blanc, petit rectangle de carton, tablier



RAPPEL

dans tous ces exercices, il faut appliquer
LES PRINCIPES DE DÉPARTS



« SANDWICH »



COMPTER



BRAVO

LORS DE LA RADIOGRAPHIE CHEZ LE DENTISTE, 3 ÉLÉMENTS SONT INTRODUITS :

- 1. L'appareil à radiographie :** Un appareil radio dentaire peut souvent ressembler à ceci. Afin de pratiquer l'exercice de la radiographie à la maison (en prévision d'une visite chez le dentiste imminente), un séchoir blanc, non branché, peut être utilisé.
- 2. Le « film » dentaire :** Lors de la radiographie, un film dentaire sera placé, en alternance, sur les deux côtés de la bouche (en bas et ensuite en haut) entre les dents et l'intérieur de la bouche.
 - Afin de pratiquer l'exercice, un petit morceau de carton mince rectangulaire d'environ 3 x 4.5 cm (par exemple, découpé dans une chemise de classement ou carton à bricoler en double épaisseur) peut simplement être utilisé. Assurez-vous de le tenir avec vos doigts tout au long de l'exercice, afin d'éviter un étouffement et vous pouvez arrondir les coins pour éviter les blessures à la gencive.
- 3. Le tablier :** Avant la radiographie, un tablier plombé sera installé autour du cou de l'enfant afin de protéger sa thyroïde et ses organes internes.
 - Un simple tablier de cuisine ou d'art plastique peut être utilisé pour répliquer cet élément. Pour aider l'enfant à ressentir le poids du tablier du dentiste, on peut aussi étendre une couverture lourde ou une peluche lourde sur lui.

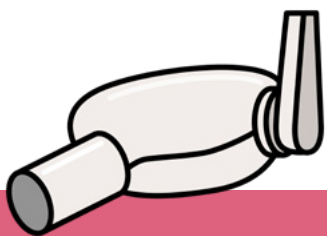
Explorez ensemble les différents éléments utilisés pour la pratique de la radiographie.

Introduisez d'abord le séchoir blanc, en expliquant à l'enfant que l'on fait le jeu du dentiste et que ça servira à prendre de belles photos de ses dents. C'est un appareil spécial qui aime donner des bisous! Placez le séchoir sur votre joue 3 secondes, le temps d'un premier bisou. Avancez ensuite l'appareil vers la joue de l'enfant pour qu'il reçoive son premier bisou. Comptez à haute voix. Refaites l'exercice sur l'autre joue puis en plaçant l'appareil sur ses lèvres, devant lui. Présentez ensuite le petit rectangle de carton servant de « film dentaire » et expliquez-lui qu'on s'en sert pour mettre dans la bouche pour les « photos ». L'adulte peut prendre un carton et le placer entre les dents d'un dentoforme jouet ou entre ses propres dents pour démontrer à l'enfant comment on l'utilise. Finalement, l'adulte peut enfiler son tablier (ou couverture lourde) et en tendre un autre à l'enfant pour qu'il le porte.

D

DÉCOUVERTE

suite ►



EXERCICE 6

JOUER AU DENTISTE - LA RADIOGRAPHIE

OUTIL :

Séchoir blanc, petit rectangle de carton, tablier

SUITE



EXEMPLE / ÉDUCATION

Montrez à l'enfant **comment « jouer à la radiographie »** en utilisant un autre membre de la famille ou un proche. On commence par mettre le tablier, ensuite on ouvre grand la bouche pour placer le petit morceau de carton entre les dents et l'intérieur de la bouche, parallèle aux joues (continuez à tenir le carton entre vos doigts). On prend le séchoir (non branché) pour prendre la photo en comptant 1-2-3. Félicitez grandement la personne qui vient de se prêter à l'exercice en soulignant qu'elle va certainement avoir de belles dents en santé !



TOUR DE RÔLE

- **Alternez les rôles avec votre enfant.** Laissez-le jouer au dentiste en mettant le tablier sur vous-même. Vous pouvez ensuite lui enfiler à son tour. Une « parade de mode » peut même être faite pour rendre le jeu plus amusant.
- **Demandez à votre enfant de placer le petit rectangle dans votre bouche.** Si il en est incapable, faites-le vous-mêmes en lui montrant que c'est facile et non-désagréable. Ensuite, placez le petit carton dans la bouche de votre enfant en tenant toujours le carton avec vos doigts pour éviter tout risque d'étouffement. Si le carton est trop dérangeant pour l'enfant, placez simplement un doigt entre les dents et l'intérieur de la bouche. Pour les enfants qui pourraient mordre, placez le doigt entre la joue et les dents, ou évitez d'y mettre les doigts si c'est trop dangereux.
- **On est prêts pour la photo!** Laissez votre enfant prendre une photo de vos dents avec le séchoir en comptant 1-2-3. Faites-en de même à votre tour.



EXÉCUTION

Jouons au dentiste! Enfilez le tablier sur votre enfant pour commencer l'exercice. Ensuite, placez délicatement le petit rectangle de carton (ou votre doigt) dans la bouche de votre enfant, en le tenant avec vos doigts pour éviter tout risque d'étouffement. Prenez le séchoir et, en comptant 1-2-3, simulez la prise de la radiographie. Il faut le faire en bas et ensuite en haut. 3 secondes sont généralement nécessaires pour qu'un dentiste puisse prendre une radiographie. Dans le cas de cet exercice, il n'est donc pas nécessaire de tenter d'augmenter la durée. Félicitez votre enfant pour chaque étape réussie. Rappelez-lui que ces étapes servent à prendre de belles photos de ses dents pour s'assurer qu'elles vont bien.

► https://youtu.be/TS_DNm21VPk



SCANNEZ
pour la vidéo
explicative

lespetitspasdesasha.com/exercice-6-jouer-au-dentiste-la-radiographie

Consultez le site ►



GUIDE : VERS UNE EXPÉRIENCE DENTAIRE POSITIVE

CENTRE DE RESSOURCES

Nous avons listé diverses ressources pouvant aider les parents, enfants et intervenants dans le domaine de la santé buccodentaire. Vous y trouverez des outils pour les soins dentaires à la maison ainsi que des conseils pour préparer les rendez-vous en clinique dentaire.

Consultez notre site pour avoir la liste complète des ressources :

 lespetitspasdesasha.com/ressources



RESSOURCES DENTAIRES SPÉCIALISÉES AU QUÉBEC

► HÔPITAUX OFFRANT DES SERVICES DENTAIRES PÉDIATRIQUES



Hôpital de Montréal pour enfants



► CLINIQUES DENTAIRES PÉDIATRIQUES

La recherche d'une **Clinique dentaire pédiatrique** peut être faite via le site de l'**ordre des dentistes du Québec**, en indiquant « dentisterie pédiatrique » dans le champ de recherche.

► CLINIQUES DENTAIRES PÉDIATRIQUE OFFRANT UN PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE DÉSENSIBILISATION PERSONNALISÉ



Consultez le site pour en savoir plus sur les ressources ►



GUIDE : VERS UNE EXPÉRIENCE DENTAIRE POSITIVE



APPRIVOISER LA DIFFÉRENCE

lespetitspasdesasha.com

