



# 500274 - FOOTBALL CLUB LUNEVILLE

## La santé bucco-dentaire

### ACTION

**Nom de l'action**

La santé bucco-dentaire

**Date de l'action**

11/12/2024

**Public cible**

U10-U13

**Nombre de participants**

51

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

Ce mercredi 11 décembre avait lieu la journée de Noël, l'occasion parfaite de réunir parents et enfants dans un moment conviviale. Cette journée nous a aussi permis de sensibiliser les jeunes et les parents à l'importance du brossage des dents et la liaison entre la dentition et les muscles. Afin de réaliser cette action, j'ai demandé de l'aide à ma mère qui exerce le métier d'assistante dentaire et qui a donc pu nous fournir toutes ses compétences dans ce domaine. Durant cette action, le but était de sensibiliser les jeunes au bon et important brossage des dents. Dans un premier temps, je leur ai expliqué les différentes étapes afin d'éviter les caries. - Etape 1: Se brosser les dents - Etape 2: Passer le fil dentaire - Etape 3: Passer avec une petite brossette - Etape 4: Se rincer la bouche avec de l'eau Dans un second temps, je leur ai demandé quelle était la meilleure façon de se brosser les dents et quel mouvement était le mieux à adopter pour un brossage de qualité. Il s'avère qu'il faut utiliser un brossage circulaire afin d'éliminer au maximum les plaques jaunes de tartre et les restes de nourriture. Dans un troisième temps, j'ai voulu démontrer aux jeunes joueurs qu'elle était la relation entre la dentition et les muscles du corps humain pour être un bon sportif !!! - Etape 1: Une bonne hygiène bucco-dentaire s'impose - Etape 2: Attention aux prises alimentaires - Etape 3: Boire de l'eau - Etape 4: Prendre RDV au moins 1fois par an - Etape 5: Eviter de fumer - Etape 6: Sport de combat = protège-dents Dans un dernier temps, les jeunes ont eu le droit à une distribution de dentifrices. Cette action avait pour but de sensibiliser au maximum les jeunes sur le bon brossage des dents et l'importance de la santé bucco-dentaire chez un sportif.

**Commentaire**

Action réalisé par FATMI Marouane en tant que VOLONTAIRE

**Photo(s)**

