

Формируем у ребенка привычку чистить зубы

Основные рекомендации для родителей:

1. Учим на личном примере.

Собственный пример – один из самых эффективных методов обучения. Ребенок инстинктивно повторяет за взрослыми, поэтому совместные умывания утром и вечером – основной способ приучить малыша к гигиене.

На правильность движений во время чистки зубов можно не обращать внимания. На этом этапе важно, чтобы малыш, повторяя за мамой или папой, привык держать щетку и проводить этот ритуал дважды в день. После 2-3 лет можно начинать отработку правильной чистки зубов, показывая нужные движения на своем примере и поясняя их словами.

2. Контролируем чистку зубов без давления.

Ответственность за то, чтобы ребенок чистил зубы дважды в день, лежит на родителях. Сами дети могут забывать о гигиене или лениться. Чтобы процедура вошла у ребенка в привычку, но не превратилась в неприятную обязанность, родителям рекомендуется следовать нескольким советам:

- Быть настойчивыми и последовательными. Нельзя разрешать пропустить чистку зубов в качестве поощрения.
- Не заставлять ребенка чистить зубы криками или угрозой наказания. Такая «мотивация», как правило, работает только до подросткового возраста, далее ребенок может перестать за собой ухаживать в качестве акта протеста.
- Фиксировать успехи. Один из способов – ведение большого календаря, на который можно наклеивать стикеры после каждой чистки, рисовать картинки или крепить магниты. Это вносит в процесс чистки игровой элемент.
- Поощрять регулярную чистку зубов. Можно просто хвалить ребенка или использовать маленькие награды – призы должны быть небольшими, но приятными и желанными.

3. Используем интересную щетку и вкусную пасту.

Чтобы гигиена полости рта вызывала приятные ассоциации, рекомендуется использовать яркие необычные аксессуары. Выбор детских зубных щеток велик: герои мультфильмов, животные, фантастические существа. Также важно, чтобы первая щетка была удобной, с мягкой щетиной, небольшого размера – тогда чистка не доставит неприятных ощущений. Дополнить щетку можно детской пастой с приятным вкусом и ароматом.

Дайте ребенку возможность самостоятельно выбрать щетку и пасту. Также можно приобрести несколько паст и щеток, чтобы малыш имел возможность выбора каждый день – это поможет привнести разнообразие в рутинный процесс.

Важно: перед выбором необходимо проконсультироваться с детским стоматологом. Он посоветует подходящий и безопасный состав пасты, материал зубной щетки, длину и жесткость щетины.

4. Превращаем рутинный процесс в игру или соревнование.

Гигиену полости рта можно превратить в игру или соревнование с родителями – подходящий способ зависит от характера и возраста. Малышам подойдет игровая форма, детям постарше может быть более интересно соревнование. Есть варианты: кто первый добежит с утра до ванной и возьмет щетку или у кого зубы после чистки будут белее. При соревновании также можно использовать небольшие призы – например, яблоки или другие фрукты, которые любит ребенок.

5. Делаем процесс интереснее со сказками, песенками и считалочками.

Когда процесс приучения к чистке только начинается, обосновать необходимость этой процедуры помогут сказки. Рассказать можно про злой кариес, который побеждает смелая

зубная щетка, или про заболевший зуб, спасенный доброй зубной пастой – все зависит от фантазии родителей. Также помогут мультфильмы: от советской классики (например, «Птичка Тари») до современных произведений.

Сделать более веселым сам процесс можно при помощи песенок или считалочек. Помимо внесения игрового элемента, они помогут также научить ребенка чистить зубы в течение достаточного времени. Придумать песенку можно самостоятельно вместе с детьми или выучить одну из существующих.

6. Используем песочные часы для контроля времени.

Песочные часы – еще один способ засесть время. Многие дети находят процесс чистки достаточно скучным, и время тянется в их восприятии бесконечно. Песочные часы, рассчитанные на две минуты, помогут сделать течение времени более наглядным. Как и при выборе зубной пасты, рекомендуется приобретать яркие, интересные на вид часы – например, с фигурками любимых героев или с блестками вместо обычного песка.

7. Учим ребенка ухаживать за его игрушками.

Чтобы закрепить навыки, можно попросить ребенка поухаживать за его игрушками: «почистить» им зубы или «научить» их это делать. Удобнее всего использовать для этой цели игрушки из пластика или других твердых материалов – это позволяет использовать настоящую пасту и воду без ущерба для игрушки.

Дополнительно можно купить специальную игрушку с большими зубами или посетить детского стоматолога, у которого подобные игрушки есть в кабинете. Это добавит наглядности и поможет закрепить правильные движения щеткой.