

## Консультация для родителей: «Как приучить ребенка чистить зубы»



Уход за молочными зубами - это очень важное мероприятие, ведь от их состояния зависит не только будущее здоровье постоянных зубов, их форма, красота, прикус, но и речь малыша. Чтобы избежать проблем в будущем, вы должны внимательно отнестись к гигиене полости рта и формированию соответствующих привычек у малышей.

Обучая кроху чистить зубы, надо ориентироваться на возраст малыша: в 2 года ребенок самостоятельно очищает передние поверхности зубов, с 4 лет - боковые, а с 6 - уже и внутренние поверхности. Такое ступенчатое обучение связано с развитием детской моторики.

### Почему так важен уход за молочными зубами?

На первый взгляд кажется, что *уход за молочными зубами* – это совсем не обязательно, ведь они все равно выпадут. Конечно, они выпадут, но в течение какого-то времени они должны будут служить вашему ребенку.

Проблема молочных зубов в том, что они сильно подвержены кариесу, а сохранить их до выпадения обязательно нужно. Удалять молочные зубы никак нельзя, ведь из-за этого постоянные зубки могут вырасти неровными.

Именно поэтому проводить гигиену молочных зубов нужно обязательно. Это поможет предотвратить кариес и другие заболевания полости рта, а также предварительную потерю зубов.

Как объяснить ребенку, что нужно чистить зубы?

Ищите всевозможные способы превратить чистку зубов в игру. Дайте ребенку понять, что это может быть развлечением, а не нудной обязанностью. Вот несколько способов, которые помогут вам сделать процедуру чистки зубов веселым и приятным занятием, а заодно привить полезную привычку:



1. Дайте ребенку самому выбрать его личную щетку, пасту и даже стаканчик для полоскания. Для многих детей интерес к процедуре чистки зубов определяется внешним видом зубной щетки. Конечно, мама должна позаботиться о том, чтобы щетка подходила ребенку с точки зрения безопасности (размер, форма, материал), но не менее важно, чтобы ребенок сам выбрал себе ту щетку, которая ему нравится. Стоматологи советуют иметь не одну, а 2- 3 зубных щетки и пасты. И каждый раз ребенок, по своему усмотрению выбирает себе ту, какую захочет - это для него игра, в которой он может делать выбор сам.
2. Если ваш ребенок любит, чтобы ему читали сказку, рассказали историю или спели перед сном, сделайте это только после того, как он умылся и почистил зубы.
3. Вам надоело постоянно напоминать "убери игрушки", "заправь кровать", "почисти зубы"? Дети в возрасте до 8 лет уже могут многое запомнить и сделать, но не всегда. Нарисуйте специальную веселую табличку, где будет указано все, что нужно делать каждый день, включая чистку зубов утром и вечером. Пусть ребенок помечает, например, разноцветными звездочками то, что уже сделано. А иногда повышенная "забывчивость" - это всего лишь способ привлечь внимание родителей.
4. Чистите свои зубы одновременно с ребенком. Это поможет ему увидеть, насколько это важно для вас и как это правильно делать. Наши маленькие дети всегда стремятся подражать своим взрослым родителям.
5. Вместе почистите зубы любимой кукле или мишке. Можно даже использовать искусственные или игрушечные зубы, на которых вы сможете наглядно показать, как правильно надо чистить зубы.
6. Маленькому ребенку трудно объяснить то, что чистить зубы очень важно, нужно и необходимо. Доходчивой и доступной для восприятия формой объяснения данной проблемы карапузами - будет сказка. Почитайте детям сказки В. Коростылева «Королева Зубная щетка», Б. Заходер «Ма-Тари-Кари», посмотрите с ними развивающие мультфильмы: «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками», «Легенда о зубном королевстве», «Путешествие в страну здоровых зубов» и др.
7. Дети дошкольного возраста очень любят рисовать вместе со взрослым. Если Вы заметили, что малыш по тем или иным причинам отлынивает от чистки зубов, попробуйте убедить его в необходимости данной процедуры с помощью рисования. Во время совместного создания рисунков, ведите с малышом диалог.

*Для проведения беседы Вам понадобятся:* листы бумаги, фломастер черного цвета, простой карандаш, ластик.

- Посадите ребенка за стол, скажите, что сейчас Вы ему расскажете и нарисуете сказку. Нарисуйте на отдельном листочке фломастером зуб (можно также изобразить его друзей-товарищей – это соседние зубы). Изображение зуба может быть стандартным (таким, как его рисуют в рекламах зубных паст и клиник – с ножками-корнями и глазами). Спросите у малыша, что он видит на рисунке, похвалите за догадливость.

- Расскажите ребенку, что этот зубик жил во рту у мальчика, который не любил чистить зубы. Ему было лень! У него было много других интересных занятий: он любил играть, смотреть мультики и также он любил есть! Когда он ел, во рту у него оставались кусочки пищи (нарисуйте между зубами простым карандашом остатки еды), зубки становились грязными (нанесите несколько карандашных штрихов на сам зуб).
- Объясните ребенку, что, когда болит зуб, необходимо сразу обратиться к врачу. Расскажите, что и мальчик так поступил. Он пришел к доктору, а тот ему сказал, что зуб у него очень запачкался, и его нужно почистить. Дайте ребенку ластик, пусть он представит, что это зубная щетка и удалит (под ваши комментарии) загрязнения из промежутков между зубами, а также «налет» с самого зуба. Пусть ребенок также сотрет грустные уголки рта зубика и слезу.
- Расскажите о том, что врач еще дал много полезных советов мальчику: поласкать рот после еды, пить витамины (чтобы зубки были крепкими), пить молоко, есть много фруктов и овощей. Расскажите о том, что мальчик начал заботиться о своих зубах, и они стали крепкими, здоровыми и очень довольными своей жизнью! Нарисуйте зубику улыбку.

*Чем раньше вы начнете внедрять в жизнь малыша эту процедуру, тем более простой и естественной она ему будет казаться. Профилактика - лучший способ предупредить неприятные болезни. Зубная боль - это не то, что мы хотели бы пожелать нашим детям (особенно маленьким). Помните, намного проще предупредить болезнь, чем лечить ее.*

*Не пренебрегайте этой простой гигиенической процедурой - ведь она поможет сохранить вашему ребенку красивую и счастливую улыбку.*

