Как научить ребёнка заботиться о зубах?

Не секрет, что для ребёнка чистка зубов – ритуал, с раннего детства приучающий его заботиться о себе и о своем организме, здоровье которого во многом зависит от того, как человек относился к молочным зубам с момента их появления.

Никто из взрослых, пожалуй, не вспомнит, как начиналась привычка брать в руки щетку утром и вечером, перед сном. Нашим детям невероятно повезло, ведь современная медицина придумала огромное количество щеток и разновидностей паст, помогающих быстро и безболезненно освоить эту простую ежедневную процедуру. С чего начинать и как интенсивно приучать к уходу за зубами - вот вопрос, который интересует многих современных родителей, наблюдающих за появлением первых молочных зубов уже с 5-8 месячного возраста подрастающего малыша.

ДЕТСКИЕ СТОМАТОЛОГИ СОВЕТУЮТ РАЗНООБРАЗНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЧИСТКИ МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ

Великолепным способом ухода за нежными десенками в этот период станет так называемая «пальчиковая щетка», или колпачок с мягкими, часто расположенными бугорками, надеваемый на палец взрослого или валик из марлевой ткани. Именно с этого момента начинается гигиена полости рта и забота о зубках, которые только планируют прорезаться на свет.  
Немного позже малыш начинает нуждаться в индивидуальном предмете гигиены, в качестве которого большинство стоматологов рекомендуют щетку с так называемым прорезывателем. Забавная форма щетки создаст атмосферу легкости и игры, а особые щетинки с ионами серебра обеспечат отличный антибактериальный эффект.

Зубная щетка должна расти вместе с малышом, важно подбирать «инструмент» в соответствии с возрастом ребенка, меняя его не реже, чем раз в три-четыре месяца.

Для того, чтобы не вызвать негативной реакции к процессу чистки врачи рекомендуют проводить процедуру, склонив голову малыша на колени к взрослому с постепенным введением зубной пасты, понемногу наносимой на головку подобранной детской щетки.

Яркие, соблазнительные вкусы паст добавят эмоций, а полезные компоненты помогут сохранить здоровье с самых первых, но невероятно «значимых» зубов малыша. Помните, начав процедуру, важно ее регулярно повторять: совершайте моцион дважды в день с чисткой, продолжающейся не менее 3-4 минут подряд.

Добавьте процедуре элементы игры, и Вы избежите капризов, сделаете время, проведенное вместе, веселым и занимательным. Вот лишь некоторые примеры, которыми Вы можете воспользоваться для создания атмосферы непринужденности и удовольствия:  
1. Игра «Юные Намалевичи». Начните с совместного оформления картинки, иллюстрирующей зеленую травку и небо. Дайте ребенку понять: чем больше штрихов на бумаге будет сделано красками, тем ярче и живее получится совместный пейзаж. Теперь перенесите опыт в сферу ротовой полости. Путь щетка станет имитацией кисточки, а паста - краски. Количество движений вверх-вниз будет залогом яркости и красоты улыбки.  
2. Игра «В мире животных» - отличный вариант для малышей, отказывающихся открывать рот для чистки. Начните чистить зубы сами, в это время предлагая малышу имитировать животных, например, бегемота, открывающего рот. Расскажите, что обезьяны чистят зубки корой, крокодилы пользуются услугами птичек. Предлагайте интересные сценарии, которые подвигнут ребенка представить себя обитателем зоопарка за чисткой зубов.  
3. «Зеркало». Не секрет, что малыши имитируют действия взрослых. Позвольте малышу поухаживать за Вашими зубами, позже он перенесет опыт и на свои собственные зубки. Купите щетки для кукол, это поможет ребенку освоить практику ухода за зубами всех «членов семьи».

Подобные игры отлично сочетаются с системой небольших поощрений; ими могут стать памятные медальки, определенное количество которых можно будет обменять на пасту с экзотическим вкусом. Сделайте ежедневные процедуры настоящим удовольствием для малыша, и Вы получите отличное настроение, которое будет сопровождаться здоровой и красивой улыбкой!

Подготовила воспитатель Фархуллина Ю. Д.