Здоровые зубки с раннего детства

Консультация для родителей

Первый визит ребенка к стоматологу

Ребенок рождается без страха перед зубным врачом. Представьте, насколько легче будет ему жить дальше, если его этот страх не коснется. Это задача современной детской стоматологии, а главное - заботливых родителей.

Так почему, как только возникает необходимость нанести визит в детскую стоматологию и показать там зубы ребенка, у нас, как правило, находится множество очень важных причин перенести эту долгожданную встречу на другой день?

Возможно, виной тому «тяжелое детство без конфет» и страшный стоматолог, которым бабушки пугали всех окрестных ребятишек. Может быть, мы просто очень сильно испугались рассказов знакомых и друзей, а стоматолог не такой уж и страшный? Давайте попробуем сделать так, чтоб у наших детей не было таких проблем, и визит к детскому стоматологу вызывал бы только приятные ассоциации.

Конечно, речь пойдет о плановом визите к хорошему детскому стоматологу, когда у ребенка нет травм зуба или мягких тканей, раннего кариеса и прочих стоматологических заболеваний, требующих срочного или раннего вмешательства стоматолога. Начинать знакомство с детским стоматологом нужно лет с 2-3 лет, когда молочные зубы уже прорезались, а ребенку можно объяснить «что» и «как». Если к этому возрасту у ребенка не возникло серьезных стоматологических проблем, то в первый ваш визит врач, вероятно, просто посмотрит правильно ли прорезались зубки, даст рекомендации по гигиене полости рта, посмотрит на уздечки языка и губ. Но даже такой визит надо подготовить.

Прежде чем идти к детскому стоматологу

Подготовка к походу в стоматологическую клинику должна включать несколько совсем простых этапов.

Если есть такая возможность, договоритесь с детским стоматологом заранее о осмотре и консультации. Скорее всего, это будет просто экскурсия и знакомство с врачом. Наверняка Вашего сына заинтересуют всякие инструменты, которые называются как папины домашние инструменты, а Вашу дочку мягкие игрушки, красивые костюмы и шапочки врачей и мед. сестер. Записываясь на прием, выбирайте такое время, когда Ваш ребенок обычно находится в хорошем расположении духа – после сна и еды.

Подготовьте ребенка – поиграйте в зубного доктора, посчитайте зубки, посмотрите на них в зеркало.

Никогда не пугайте ребенка детским стоматологом!

Еще раз: ребенок рождается без страха перед зубным врачом. Представьте, насколько легче будет ему жить дальше, если его этот страх не коснется. Это задача современной детской стоматологии, а главное - заботливых родителей:
Примерно зная на собственном опыте, что будет происходить, расскажите об этом ребенку на доступном для него языке. Вспомните, в кабинете есть кресло, которое регулируется по высоте, чем это не аттракцион?!

Не превращайте визит к детскому стоматологу в событие недели.

Лучше, чтоб после визита вы шли еще куда-то, по обычным делам. Подумайте сами, как было бы хорошо, если в визиты к стоматологу были бы и для Вас обыденной процедурой, не вызывали бурю эмоций и не требовали моральной подготовки в течение недели. Этим Вы очень поможете Вашему ребенку в будущем. Тем более не надо обещать дорогих подарков за это. Забота о здоровье должна быть обычной процедурой. Да и не стоит детям давать еще один повод манипулировать нами, родителями.
Старайтесь следить за тем, что может ребенок от Вас услышать о зубах, стоматологе, да и вообще о врачах.

Дети слышат больше, чем нам бы того хотелось. Фраза, сказанная «в сердцах» может поразить воображение ребенка сильнее, чем все Ваши уверения в том, что все будет хорошо. В подавляющем большинстве люди в белых халатах - настоящие профессионалы, в руках которых наше здоровье и здоровье наших детей.

Давайте будем вместе стараться превратить отношения Вашего ребенка и стоматолога в дружеские.

Как научить ребёнка чистить зубы

Никто не будет отрицать, насколько важно привить эту привычку, которая поможет сохранить зубы ваших детей на долгие годы. Самый важный шаг в правильной гигиене полости рта - это начать с самого раннего возраста. Чистить будущие зубы ребенка надо начинать уже в первые дни после рождения. После каждого кормления возьмите мокрую салфетку и вытрите десны ребенка.

Это делаем для того, чтобы удалить налёт скопившийся на дёснах.

Ребенок постепенно привыкает к ощущению чистой ротовой полости, и если это происходит, то потом вам будет легче приучить его к процедурам, необходимым для сохранения этого ощущения.

Ребенок привыкает к постороннему "присутствию" во рту. Позже вам будет легче чистить его зубы и совсем позже - стоматологические манипуляции будут восприниматься не так остро.

Первые зубки. Когда появляются первые зубы, необходимо каждый день удалять с них налет с помощью ватного тампона. Если ваш ребенок не привык к тому, что во рту может находиться что-то постороннее, процесс усложняется но нужно бороться и Вы победите бактерии которые скапливаются на зубках.

Чистка зубов в более старшем возрасте

Родители заботятся о чистоте зубов ребенка примерно до 8 лет. Обычно детям более младшего возраста не хватает мануальных навыков для полноценной чистки. Но налет удалять необходимо, так как кариес поражает детские зубы быстрее, чем взрослые. Не нужно использовать большое количество зубной пасты, достаточно шарика размером с горошину, иначе обилие пены затруднит чистку. Приучите ребенка выплевывать зубную пасту. Постоянное проглатывание может привести к чрезмерному накоплению фтора в организме. Помните о том, что у ребенка должна быть отдельная детская зубная щетка с мягкой закругленной щетиной.

Приучайте ребенка к чистке зубов аккуратно и постепенно. Сначала медленно проведите щеткой по зубам, давая почувствовать ее во рту, даже если при вы толком ничего не чистите. Пусть ребенок знает, что чистить зубы - это не больно и не страшно.

Всегда сначала дайте ребенку самому почистить свои зубы, а потом почистите их сами для достижения наилучшего результата. Ищите всевозможные способы превратить чистку зубов в игру.

Дайте ребенку понять, что это может быть развлечением, а не нудной обязанностью.

Вот несколько способов чистки зубов

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 веселую табличку, где будут указано все, что нужно делать каждый день, включая чистку зубов.

Если ваш ребенок любит, чтобы ему почитали сказку, рассказали историю или спели перед сном, делайте это только после того, как он умылся и почистил зубы.

Дайте ребенку самому выбрать его личную щетку, пасту и даже стаканчик для полоскания или табуретку, с которой он сможет видеть в зеркало, как он чистит зубы. Сейчас в аптеках и магазинах предлагается большой выбор детских щеток. Пусть ребенок помечает, например, разноцветными звездочками то, что уже сделано. А иногда повышенная "забывчивость" - это всего лишь способ привлечь внимание родителей.

Чистите свои зубы одновременно с ребенком. Это поможет ему увидеть, насколько это важно для вас и как это правильно делать. Имитация родителей - очень сильная мотивация для детей младше 7-8 лет.

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.

Полезные привычки формируются долго, и ваша изобретательность и творческий подход помогут вам сгладить этот процесс и сделать его приятным для себя и ребенка. Так что фантазируйте, это поможет Вам сделать полезное дело и провести время не скучая.

Этот стишок поможет Вашим деткам сделать процедуру чистки зубов интересной, придумывайте разные стишки, поговорки, игры -детки любят такое.

Поспеши себя избавить
От налета на зубах,
Это так легко исправить,
если щетка есть в руках.

Три минуты ровным счетом
чисти сверху и с боков,
Изнутри борись с налетом,
злым врагом твоих зубов.

А закончена работа -
полощи водой, тогда
От противного налета
не останется следа.