

## 10 рекомендаций родителям

- 1. Отсутствие давления.** Нужно проявлять настойчивость, но в разумных пределах. Важна последовательность действий. Нельзя сегодня разрешить то, что вчера было запрещено и наоборот. В то же время нельзя заставлять ребёнка чистить зубы, стоя рядом с ремнём, такой метод может обернуться протестом.
- 2. Чистим вместе.** Личный пример действует эффективнее, чем любые объяснения и уговоры. Берите ребёнка с собой в ванную комнату для утренних процедур.
- 3. «Фантастическая зубная щётка».** Купите ребёнку яркую, красивую зубную щётку и пасту с фруктовым вкусом. Щётку желательно приобретать вместе, пусть ребёнок сам выберет ту, которая понравится больше всего. Зубная паста тоже должна привлекать внимание, обратите внимание на её вкус, этот фактор как притягивает та и отталкивает в первую очередь.
- 4. Посещаем стоматолога.** Клиники сейчас оснащены множеством различных средств обучения. Детям показывают мультфильмы, нужной тематики, демонстрируют правила чистки зубов на муляжах.
- 5. Фиксируем успехи.** Успех, если он был замечен и отмечен – это всегда дополнительный стимул к новым свершениям. Закрепите небольшой плакат и приклеивайте на него звёздочки, фигурки, наклейки за каждую чистку зубов. Определённое количество наклеек может принести малышу отдельное поощрение.
- 6. Мотивация.** А куда без неё? Ребёнок не должен ощущать, что старшие навязывают ему свою точку зрения. При хорошей мотивации ребёнок даже сам заметит, как начинает выполнять ваши рекомендации. Увлечите его через игру или придумайте страшную сказку с хорошим концом, в которой все кариесы сбежали от зубной щётки.
- 7. Мультфильмы.** Не все взрослые знают, что на тему ухода за зубами уже выпущено несколько мультфильмов и фильмов для детей. Это тоже своего рода мотивация.
- 8. Играем.** Любой процесс станет намного увлекательнее, если он проходит в игровой форме. В этом случае ребёнок выполняет все действия легко и непринуждённо. Во что ваш кроха любит играть больше всего? Он любит играть в человека – паука? Тогда можно

сказать, что плохой запах из рта рассекретит героя и он не справится с очередным заданием.

**9. Приобретите песочные часы.** Зачем ни нужны? Чтобы успокоить малыша. Некоторым детям кажется, что родители заставляют их чистить зубы слишком долго. Договоритесь заранее, что весь процесс будет занимать ровно столько времени, сколько пересыпается песок. Часы должны быть рассчитаны на две минуты.

**10. Ухаживайте за игрушками.** Дети любят подражать взрослым, вот и дайте своему ребёнку такой шанс. Пусть он собственным положительным примером научит игрушки чистить зубы. Желательно использовать игрушки из пластмассы или других твёрдых материалов.

К восьми годам ребёнок, правильно приученный к гигиене полости рта, уже может самостоятельно и полноценно чистить зубы. Дать ему первые навыки совсем не сложно, нужно только проявить терпение и включить фантазию.