# **Как научить и приучить ребенка чистить зубы?**

# **Советы родителям:**

Детские стоматологи уверены, что ребенок способен правильно и тщательно чистить зубы примерно к восьми годам. Но прививать навыки по гигиене полости рта необходимо намного раньше, еще до появления первого зуба. Дентальные салфетки могут стать первой зубной щеткой ребенка и сделают гигиену полости рта комфортной и простой. Многие родители сомневаются в необходимости… Детские стоматологи уверены, что ребенок способен правильно и тщательно чистить зубы примерно к восьми годам. Но прививать навыки по гигиене полости рта необходимо намного раньше, еще до появления первого зуба. Дентальные салфетки могут стать первой зубной щеткой ребенка и сделают гигиену полости рта комфортной и простой.   
  
 Многие родители сомневаются в необходимости тщательного ухода за молочными зубами, так как они со временем выпадут. Однако известен факт, что повреждения первых зубов непосредственным образом сказываются на состоянии зачатков коренных зубов. При воспалительных процессах в молочных зубах некоторые постоянные зубы могут не вырасти или прорасти не на своем месте. Кроме того, при кариесе зубов постоянное инфицирование организма и его сенсибилизация способствуют снижению иммунного ответа и развитию у детей хронических тонзиллитов, ревматизма, заболеваний почек, суставов, желудочно-кишечного тракта и ослаблению зрения. Уход за молочными зубами - это в первую очередь ежедневная чистка зубов, а не врачебные мероприятия «постфактум» по спасению зуба от кариеса. Поэтому родителям так важно вовремя начать приучение ребенка к чистке зубов и быть терпеливыми, но настойчивыми и последовательными в прививании полезной привычки. В идеале чистке зубов ребенка обучает детский стоматолог. Но это можно будет осуществить не ранее 3-4 лет, когда он будет уже сознательно воспринимать информацию. А начинать очищение полости рта необходимо еще до появления первого зуба у ребенка! Начинают чистить зубы сразу же, как только они прорезались. Сначала пользуются силиконовой щеточкой, одевающейся на палец взрослого, с 10 месяцев используют специальную детскую зубную щетку. Ее необходимо менять не реже 1 раза в 3 месяца. Желательно чистить зубы вместе с малышом, чтобы проконтролировать процесс чистки зубов и при необходимости помочь ему. Молочные зубы, так же как и постоянные, чистят минимум два раза в день.   
Если после еды нет возможности почистить зубы, применяют детские ополаскиватели для полости рта, дентальные салфетки для зубов и т.п. Эти «спецсредства» хороши тем, что, как правило, приятны на вкус, хорошо принимаются детьми и содержат ксилит для оздоровления микрофлоры во рту и угнетения кариозных бактерий. Но что делать, если ребенку все объяснили, купили зубную щетку и вкусную пасту, но чистить зубы он ни в какую не хочет? мамы сетуют на то, что сами они прекрасно осведомлены о необходимости тщательного ухода за молочными зубами, регулярно рассказывают об этом детям, покупают яркие щетки, но тем не менее зубы чистить дети не хотят и либо активно противоборствуют этому процессу, либо отделываются несколькими «формальными» движениями щеткой. Как же быть в этом случае?

Прежде всего родителям надо воспринимать эти капризы спокойно и понять, что ребенок протестует не на ровном месте. Хотите узнать, как чувствует себя 5-летний ребенок, которого вы пытаетесь заставить чистить все зубы правильными выметающими движениями? Попробуйте почистить свои зубы левой рукой, если вы правша. Наверняка после этого эксперимента вы будете гораздо терпимее к ребенку. Ну а самое главное для закладки навыков - вовремя начать. Ухаживать за молочными зубами следует сразу после появления первого зуба. Это особенно важно для детей на искусственном вскармливании и для тех, кто ночью пьет молочную смесь, сок или кефир, - эти напитки способствуют развитию «бутылочного» кариеса. Дважды в день и обязательно после ночного кормления осторожно обтирайте зубки влажной ватной палочкой, смоченной в кипяченой воде марлей или детской дентальной салфеткой. Обращайте особое внимание на переход к деснам и - если уже прорезалось много зубов - на жевательные поверхности и промежутки между зубами. Когда малышу исполнится примерно два года, можете научить его полоскать рот после еды.  
Давайте ему для тренировки зубную щетку (толстая ручка с маленькой головкой, мягкая синтетическая щетина), сначала без пасты. Конечно, он будет только жевать ее, но в то же время привыкнет пользоваться этим предметом и регулярно заниматься своими зубами. За качеством чистки вы должны следить сами, поскольку тщательно и правильно  дети начинают чистить зубы примерно к восьми годам. Можно поискать хорошего стоматолога, среди них есть настоящие мастера детской психологии.  
В современных стоматологических клиниках детям демонстрируют забавные обучающие мультики, в которых учат чистить зубы. На специальных муляжах доктор наглядно демонстрирует навыки чистки зубов своим маленьким пациентам. В результате ежедневная чистка зубов из нудной процедуры превращается в увлекательную игру. Очень важно, чтобы гигиена полости рта стала частью режима дня ребенка, а не разовым мероприятием. Постарайтесь, чтобы малыш занимался своими зубами не «из-под палки», иначе в подростковом возрасте он может из чувства протеста отказаться от чистки зубов, навязанной родителями, - и заработает неприятности со здоровьем.  
  
 Итак, несколько правил для родителей:  
**Чистка зубов - это игра!** Самый простой способ приучить ребенка чистить зубы - сделать этот процесс увлекательным. Ребенок не должен воспринимать чистку зубов как тяжелую и неприятную обязанность. Используйте увлечения ребенка: если он любит играть в секретных агентов, объясните, что зубы у него не должны плохо пахнуть, чтобы не рассекретить его.

**Вооружаемся против кариеса** Вместе с ребенком купите красивую детскую зубную щетку в соответствии с его возрастом. Затем приобретите детскую зубную пасту, которая имеет приятный вкус мороженого, жевательной резинки, колы, фруктов или ягод.  
 **Мама просит о помощи**Позволяйте ребенку чистить зубы самостоятельно, даже если у него пока плохо получается. А чтобы он привыкал это делать правильно, предложите ему почистить ваши зубы или зубы любимой куклы. Также можно подключить к этому занятию старших братьев и сестер. И обязательно сами правильно почистите зубы ребенку!  
 **Покажите фокус-покус!** ребенка в стоматологическую клинику, где работает врач-гигиенист. У него есть специальное средство, которым покрывают зубы, а потом просят ребенка почистить зубы. После этого показывают ему в зеркале или на мониторе цветные пятна, которые остались нечищеными. Очень наглядно, абсолютно безвредно: краситель разработан именно для того, чтобы обучать детей гигиене полости рта.   
  
 Тщательная чистка зубов дважды в день способна предотвратить многие проблемы в полости рта, но именно тогда, когда она является регулярной. При всем желании изредка побаловать ребенка (в честь выходных, праздника, прихода гостей) важно не уступить в важных для его здоровья вещах и воспитать в нем потребность ухаживать за зубами. Ваш малыш сможет улыбаться своей красивой и обаятельной улыбкой, если привыкнет к мысли, что после еды и перед сном его зубки обязательно должны быть почищены. Кроме того, не забывайте про воспитательную силу наглядного примера!   
  
 Лучше самим дисциплинированно чистить зубы в присутствии ребенка дважды в день без всяких скидок на лень, занятость или усталость. Это подействует на малыша гораздо сильнее, чем сказки о Зубной Фее и страшные истории про «кариозных монстров».