



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Ведем ребенка к стоматологу

**Г**игиена полости рта должна стать частью режима дня ребенка. Хорошее впечатление от первого посещения зубного врача может сформировать отношение ребенка к культуре здоровья зубов на долгие годы. Психолого-эмоциональное состояние детей перед походом к стоматологу станет ключом к успеху. Многие зависят и от родителей.



Начинать готовить ребенка к приему у стоматолога следует за 1-2 дня до приема, не раньше, чтобы ребенок не успел забеспокоиться. Собираясь к стоматологу, не акцентируйте на этом внимание. Визит к врачу должен быть обычным, ничем не выдающимся событием.

Не говорите ребенку, чтобы он «не боялся» или что «больно не будет».

Не нужно обещать подарков за хорошее поведение, это может насторожить ребенка.

Обойдитесь без подробных рассказов о том, что конкретно ему будут делать, и не употребляйте таких слов, как «анестезия», «укол», «сверлить».

Не говорите, что врач ничего не будет делать. Иначе потом ребенок поймет, что его обманули, и перестанет вам доверять. Лучше сказать: «Доктор посмотрит, как ты почистил зубки, посчитает их».

Желательно организовать ребенку посещение поликлиники с ознакомительной целью. Врач лишь побеседует с ребенком, установит доверительные дружеские отношения и договорится с ним, что тот придет еще раз показать зубки.

Перечитайте с малышом сказку про доброго доктора Айболита. Особенно такой прием эффективен, когда у малыша уже болит зуб. Главное настроить его, что доктор ему поможет и ничего больше болеть не будет!

Поиграйте в прием у стоматолога. Возьмите на себя роль врача, поздоровайтесь, усадите в кресло, посмотрите зубки, почистите щеткой, помажьте ватной палочкой, пересчитайте их.

Учитывайте мелочи и **помните, что...**

лучшее время для приема маленьких детей – это утро, так как малыш выспался, покусал и очень активен;

детей школьного возраста лучше записать на прием во второй половине дня. Приходите за 10-15 минут до приема, чтобы у ребенка была возможность освоиться в незнакомом месте;

во время беседы врача с ребенком не вмешивайтесь, станьте «невидимкой». Врач должен полностью переключить внимание ребенка на себя, чтобы установить психологический контакт;

ребенок должен приходить к врачу сытым;

возьмите для малыша с собой его любимую игрушку или книгу.

После визита к стоматологу, когда «все страшное» позади, закрепите позитивную атмосферу покупкой принадлежностей для чистки зубов. Вместе с ребенком приобретите красивую детскую зубную щетку в соответствии с его возрастом либо детскую зубную пасту, приятную на вкус.

Соблюдая эти рекомендации, вы избавите себя от стресса, а ребенка от страха перед стоматологом и научите его правильно ухаживать за зубами.