

# КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ЗАБОТИТЬСЯ О ЗУБАХ



**Все мы хотим, чтобы наши дети привыкли заботиться о зубах, и тем не менее, несмотря на все наши старания, мы нередко достигаем здесь лишь самых скромных результатов. Необходимы постоянные понукания, если не крики и угрозы, чтобы заставить детей чистить зубы. Когда же речь заходит о других вопросах гигиены полости, таких, как ограничение сладкого или более или менее регулярные визиты к стоматологу, то найти общий язык с детьми оказывается еще труднее. Что же нужно делать?**

**Первое, что следует предпринять,— это взять себе в привычку служить личным примером нашим детям. Если сами ленимся чистить зубы, то никакие воспитательные усилия никого не убедят. Научить детей быть лучше нас — как нам хотелось бы — становится в таком случае весьма трудно. Но если у нас самих есть эта хорошая привычка, то надо непременно обратить на нее внимание детей. Для этого достаточно обронить при случае такие фразы: "Сейчас приду, подожди, только почищу зубы." или: "Подожди, я хочу сначала почистить зубы". Надо использовать также все, что может послужить положительным примером. Как бы случайно стоит заметить иной раз, что у того или иного вашего знакомого очень красивые зубы. Это непременно произведет впечатление на ребенка и повысит роль зубов во внешнем облике человека.**

**Ну а если вы позволите вашему ребенку самому выбрать себе в магазине зубную щетку и пасту, то он просто не заметит давления с вашей стороны, будет вполне удовлетворен и уже немного иначе отнесется к самой процедуре ухода за зубами.**



**к самой процедуре ухода за зубами.**

**В некоторых случаях стоило бы купить сразу несколько тюбиков пасты, чтобы ребенок сам выбрал тот, который ему больше всего нравится. А если вы иногда попросите у него одолжить вам его пасту, потому что она, оказывается, самая лучшая, он будет гордиться своим выбором. После того как вы год или два используете его желание подражать и будете пробуждать интерес ко всему, что связано с зубами и уходом за ними, незаметно настанет время, когда забота них войдет у ребенка в привычку.**



**Разговоры о будущей зубной боли – слишком слабый стимул для ребенка. По существу пустой звук, потому что он еще даже не представляет себе, что это такое. Награды и лишения тоже не могут укрепить эту привычку, а ваши настойчивые попытки стимулировать его интерес к зубной щетке и порошку покажутся ему детским и приведут к неудаче. Иными словами, когда ребенку уже 4 года или 5 лет, лучшее объяснение, какое вы можем дать ему по поводу того, почему вы чистите зубы, – это просто сказать – потому что вы их чистите. Это может показаться не совсем логичным, но в конечном итоге окажется весьма эффективным объяснением, так как относится к тому же кругу вещей, которые мы делаем каждый день только потому, что их необходимо делать, ложимся спать, умываемся и многое другое, что входит в привычку и легко поддерживается.**

Иногда некоторые особые обстоятельства создают свои трудности для закрепления привычки чистить зубы. Ребенок может, например, превратить проблему ухода за зубами в поле сражения с родителями, где он начнет всячески сопротивляться воле старших. Порой это бывает связано с отнятием от груди или насильственным кормлением – у ребенка надолго может сохраниться отрицательная реакция на все, что связано со ртом. Однако такого рода проблемы возникают довольно редко. Стимулировать подражание, пробуждать интерес и, наконец, превратить уход за зубами в прочную привычку – основа любой гигиенической программы.

**Регулярное наблюдение у стоматолога, полноценное питание, правильный уход за полостью рта помогут сохранить зубы Вашего ребенка здоровыми и крепкими, а его улыбку – красивой!**

