



# КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ЧИСТИТЬ ЗУБЫ





## **Не все дети любят чистить зубы.**

**Поэтому задача родителей - научить детей это делать и увлечь их при помощи нехитрых приемов.**

1. Предложите ребенку повторять за собой. Поставьте его рядом с собой, когда чистите зубы. И пусть ваш ребенок следит за вами и повторяет ваши движения в точности.
2. Разнообразьте ваши белые зубные пасты, купите разноцветные, с разными вкусами, главная задача - зубная паста должна нравиться ребенку. Дайте выбор, сходите в магазин и пусть ребенок сам выберет зубную пасту, это его подтолкнет.
3. Сделайте чистку зубов веселее - купите ребенку веселую зубную щетку с разными животными или героями.
4. Дети часто повторяют за своими близкими, поэтому нужно подавать ему правильный пример.
5. Купите интересную книгу про чистку зубов, важно чтобы были картинки, это заинтересует ребенка в чтении и гигиене зубов.
6. Отведите на прием к детскому стоматологу, где он интересно расскажет ребенку о правилах гигиены полости рта, о зубных щетках и т.д.
7. Поощряйте ребенка за его достижения, это заставит его хотеть чистить зубы еще больше.
8. Проводите соревнования, но главное не на скорость чистки. Нужны другие условия, например "кто чище почистит зубы", "у кого будут больше блестеть" и прочее.
9. Если ребенок не любит чистить зубы и делает это слишком быстро, то возьмите песочные часы, рассчитанные на 2 минуты или больше, и пусть ребенок чистит зубы столько, сколько сыпется песок.
10. Скачайте на свой смартфон специальную игру. Современные дети очень любят телефоны и различные игры, и этим можно воспользоваться. Существует игра Disney Magic Timer, в которой нужно чистить многим героям мультфильмов за определенной время, получив за это награды. Ребенку будет интересно и он захочет повторить такое в реальной жизни.



## **Чистка зубов ребенка поэтапно**

1. Передние, внутренние и боковые стороны нужно обрабатывать от десны до краев зуба. Сначала чистим верхнюю часть, а потом нижнюю;
2. Часть зуба, где находятся остатки еды после приема пищи, нужно хорошо очистить движениями вперед-назад;
3. Проходимся по зубам вращательными движениями;
4. Выплываем использованную пасту, прополаскиваем рот, проверяем зубы на наличие налета. Если остался - дочищаем. Можно также использовать специальную зубную нить, которая поможет достать в труднодоступные места полости рта. Но это под контролем родителей.
5. После завершения чистки зубов обязательно вычищаем язык от налета. Если на языке остаются остатки еды, они могут попасть на эмаль и спровоцировать кариес.

**Не давите на ребенка. Нужно спокойно относиться к стараниям ребенка с чисткой зубов. Но это не значит, что нужно терпеливо и молча относиться к издевательствам ребенка над зубами. Нужно проявить настойчивость, но не криками, а обычным разговором с объяснением важных моментов о гигиене. Наградите ребенка чем-то за его заслуги, этим вы его мотивируете.**

**В начале обучения в школе ребенок уже сможет нормально самостоятельно чистить зубы, но контролировать и проверять его в этом все равно нужно. Научить его не сложно - главное иметь терпение, спокойствие и проявить чуточку фантазии.**

