

В России началась неделя ответственного отношения к здоровью полости рта. Оно начинается с приучения младших членов семьи к гигиене полости рта. Чтобы занятие стало привычным, стоит взять на заметку простые и легкие способы приучения детей к регулярной чистке зубов.

☐ Покажите собственный пример

Утреннее и вечерние умывания с малышом – всегда весело и радостно. Если родители берут щетку в руки, выдавливают на нее пасту и чистят зубы, ребенок обязательно повторяет. Дети вообще любят повторять за «большими», поэтому привычка принимать утренние гигиенические процедуры вместе – отличный способ научить ребенка чему-то новому.

☐ Купите забавные аксессуары

Щетка в виде единорога, панды, дракончика – таких аксессуаров более чем достаточно. Интересная зубная щетка, приятный запах пасты помогут приобрести малышу полезную привычку. Первые зубные щетки должны быть небольшими, с мягкой щетиной. Подростку можно купить более удобный аксессуар. Менять зубные щетки нужно раз в три месяца, а вводить электрическую щетку врачи и психологи рекомендуют не раньше, чем ребенок пойдет в школу.

☐ Используйте вкусную и безопасную зубную пасту

Педиатры предупреждают – не все дети умеют полоскать рот и потому часто проглатывают зубную пасту! Поэтому давать малышам взрослый состав категорически запрещено. Лучше подобрать детскую пасту с приятным ароматом, без высокого содержания фторидов.

☐ Считайте в процессе чистки зубов

Различные детские считалки помогут малышам выдержать нужное время чистки. К тому же считалки – это весело и научат ребенка считать цифры.

☐ Проверяйте и поощряйте

Проверка привычки – дело важное, но нужно не перегружать малыша, чтобы он не стал сопротивляться чистке зубов. Помогут обычные настенные календари с яркими картинками, советами по уходу за ротовой полостью. Можно самим нарисовать такой календарь и разрешить малышу наклеивать смешные стикеры после каждой чистки зубов.

☐ Рассказывайте забавные истории

Сказки любят абсолютно все дети. Немного фантазии и появится новая сказка «О чистом зубе, который хочет вырасти большим и здоровым». Истории про Фею-щетку, министра «Зубная паста» и прочие помогут закрепить полезную привычку.

☐ Пойте песенки про зубы

Сочинением песенки лучше заняться вместе с ребенком. Ее легко петь во время процедуры ухода, а чем веселее и забавнее слова, тем проще будет приучить малыша к чистке зубов.

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