

Как убедить ребенка чистить зубы?

Зубы требуют ежедневного ухода. Это касается и молочных зубов, и постоянных. Как только у малыша появляется первый зуб, за ним надо начинать ухаживать. Ведь повреждения молочных зубов могут отрицательно сказаться на формировании постоянных.

Еще одна причина необходимости регулярного ухода за детскими зубами – это то, что большинство малышей обожают сладости. Некоторые проблемы можно предотвратить, заменив сладости фруктами. Но все равно чистить молочные зубы надо обязательно.

Иногда ребенок, подражая родителям, с удовольствием чистит зубы. Но бывают случаи, когда он ни в какую не соглашается взять в руки зубную щетку. Как же заинтересовать ребенка этой процедурой?

1. Купите красивую зубную щетку.

Большинство детских моделей очень привлекательны для малышей. Бывают зубные щетки, которые вкусно пахнут конфетками или фруктами. Яркий цвет, ручка в виде мультяшного героя, веселая упаковка детской зубной щетки обязательно понравятся ребенку!

Выбрать щетку несложно, но и здесь надо учитывать некоторые тонкости:

– детскую зубную щетку лучше покупать в аптеке;

– подбирайте щетку по возрасту (на упаковке большинства моделей указано, для какого возраста они предназначены);

Как убедить ребенка чистить зубы

Автор: admin

18.04.2011 22:02 - Обновлено 04.11.2014 09:41

– отдайте предпочтение щетке с мягкой синтетической щетиной, так как натуральная подвержена атакам микробов, она трудно просушивается и даже может травмировать десны. Высота щетины должна быть не более сантиметра;

– срок службы зубной щетки около трех месяцев, а потом вам понадобится новая;

– не покупайте электрическую зубную щетку, если вашему малышу еще нет трех лет.

2. Пусть малыш пользуется «вкусной» зубной пастой.

Детские зубные пасты имеют привлекательную упаковку и приятный вкус (клубники, жвачки, карамели). Но не стоит покупать зубную пасту исключительно «по вкусу».

Обратите внимание на ее состав и некоторые правила употребления:

– большинство педиатров и стоматологов не рекомендуют пользоваться зубной пастой детям младше двух лет;

– самым маленьким лучше чистить зубки зубной пастой без фтора, а в зубной пасте, предназначенной для ребенка старше 4 лет, фтора должно быть не менее 1000 ppm;

– очень хорошо, если в состав зубной пасты входит олово, обладающее антимикробным действием;

– ксилитол обеспечивает защиту от кариеса;

Как убедить ребенка чистить зубы

Автор: admin

18.04.2011 22:02 - Обновлено 04.11.2014 09:41

– триклозан обладает профилактическим действием против образования зубного налета и зубного камня.

3. Играйте!

Чтобы ребенок понял и запомнил, что зубы чистить необходимо, поиграйте с ним, например, в такие игры.

Распорядок дня

Заранее подготовьте картинки с символическими пунктами распорядка дня ребенка. Их можно нарисовать самостоятельно, а можно вырезать из журналов.

Например:

– солнышко – пора вставать;

– тарелка с кашей – завтрак;

– зубная щетка и паста – умывание;

– велосипед – прогулка;

– кровать и месяц в окошке – пора спать.

Как убедить ребенка чистить зубы

Автор: admin

18.04.2011 22:02 - Обновлено 04.11.2014 09:41

Сначала разложите картинки в правильном порядке. Просмотрите их вместе с малышом, четко проговаривая последовательность действий. Затем перемешайте картинки и предложите ребенку разложить их в правильном порядке. Затем опять перемешайте картинки, спрятав одну из них. Пусть малыш определит, какое необходимое действие пропущено.

Эта игра поможет ребенку усвоить распорядок дня и запомнить, что некоторые события его жизни (завтрак, умывание, чистка зубов и т.д.) должны происходить обязательно и каждый день.

Царские приказы

Это игра – диалог, которая развивает внимание и коммуникативные способности. Вам понадобятся песочные часы на одну или на три минуты.

Перед началом игры объявите, что вы – царь. Вы будете давать малышу поручения, которые он должен выполнить. Также он будет отвечать на ваши вопросы.

Сначала спросите, в какой руке надо держать зубную щетку. После правильного ответа попросите ребенка показать это.

Затем задайте вопрос, как на щетку накладывать зубную пасту?

После того, как зубная паста окажется на щетке, «прикажите» малышу чистить зубки столько времени, сколько песок в песочных часах перетекает сверху вниз. По истечении этого времени переверните часы и поручите крохе полоскать рот.

За правильное выполнение заданий наградите ребенка (воздушным шариком, прочтением интересной книжки, яблочком и т.д.)

4. Сочините сказку.

Или расскажите вот эту...

В стране Ротик жил да был зуб Замарашка. Этот зуб чистили очень редко. Как-то раз встретился он со своим братиком Чистюлей.

Чистюля очень удивился:

– А почему ты такой желтый, с пятнами и плохо пахнешь?

Замарашка ответил:

– Не знаю....

А сам призадумался. Потом ему встретился Язык.

– Почему ты такой шершавый? – спросил Язык у Замарашки.

– Не знаю, – совсем расстроился грязный зубик и расплакался.

Плакал он и думал о том, как ему противно ходить грязному, как он любит купаться и плескаться, и как ему нравится, когда его спинку чешет-намыливает подружка Зубная щеточка. И так распереживался Замарашка, что зашатался от горя и собрался уйти из

Как убедить ребенка чистить зубы

Автор: admin

18.04.2011 22:02 - Обновлено 04.11.2014 09:41

страны Ротик, но тут прибежала Зубная щеточка с ароматной и мягкой зубной пастой и помыла его. Замарашка весь засиял от радости и остался жить в своем уютном Ротике!

5. Подавайте пример!

Это, пожалуй, самый действенный способ научить ребенка каждый день и с радостью бежать в ванную умываться и чистить зубы!

Надеюсь, что эти рекомендации помогут вам научить ребенка элементарным правилам гигиены. Пусть его зубки всегда будут здоровыми!

Автор - **Татьяна Петлева**

[Источник](#)