

Среда, 28 Июль 2021

Какой-то чудодейственной таблетки, которую ждут некоторые родители, не существует. Поэтому придется искать свой, персональный и индивидуальный способ борьбы с этой устойчивой фобией. Но некоторые рекомендации все-таки существуют.

Посетите стоматолога после прорезывания первых зубов. Врач оценит, как формируется челюсть, даст рекомендации по гигиене. Если нет проблем, до 3 лет достаточно одного профилактического осмотра в год. Начиная с трехлетнего возраста, приходите на профилактические осмотры каждые 3 месяца. Регулярные посещения стоматолога с раннего детства предупреждают кариес и осложнения. Малышам комфортно с доктором, которого часто видят, визиты в стоматологию воспринимаются как само собой разумеющиеся. Так и формируются сами собой хорошая привычка и позитивное восприятие приема у врача стоматолога.

- Самое первое – малыша не надо стыдить. Все мы чего-то боимся. А чтобы было не так страшно, первый визит к врачу необходимо нанести, пока кариес еще не заявил о себе. Пусть это будет знакомство со стоматологом. Либо посетите занятие по адаптации к стоматологическому приему у психолога, где в игровой форме специалист расскажет и проиграет с малышом предстоящие стоматологические манипуляции.**
- Дома поиграйте в стоматолога: пусть малыш осмотрит свои зубки с ручным зеркальцем, потом ваши. Разыграйте сценку в кабинете, посоревнуйтесь, кто дольше просидит с открытым ртом, полечите игрушки. Помогают познакомиться с работой стоматолога – игровые наборы с инструментами, макетом челюстей, пластилином для пломб.**
- Не высмеивайте страх, если ребенок боится ходить к стоматологу, не говорите пугающих слов: укол, сверлить. Лучше заменить слово укол на слова заморозка или снежинка, и не сверлить, а почистить зубик.**
- Дома периодически нужно затрагивать стоматологическую тему в положительном ключе. Беседу о необходимости лечения можно подкрепить просмотром мультфильма на стоматологическую тему.**
- Помните, что личный пример родителей убеждает ребенка стопроцентно, поэтому не забывайте и сами раз в 4-6 месяцев посещать стоматолога, а дома расскажите малышу об успешном лечении. Продемонстрируйте восстановленный зуб.**
- В день приема не показывайте, что беспокоитесь, разговаривайте на отвлеченные темы. Если вы самостоятельно обнаружили**

кариес, знаете, что прием осмотром не закончится, не обманывайте, не говорите, что доктор посмотрит зубки и ничего делать не будет, лучше объяснить малышу, что доктор своей волшебной жужжащей палочкой почистит зубик.

- Используйте дома электрическую зубную щетку. Возможно чередуя ее мануальной, обычной. Например: утром при чистке зубов используйте обычную зубную щетку, а вечером электрическую. Так малыш привыкнет к ощущениям вибрации и жужжанию в своем ротике и спокойнее воспримет бормашину на приеме у стоматолога.**
- Не приходите на прием к стоматологу раньше назначенного времени. Ребенку незачем слышать и видеть неприятные звуки и эмоции других детей.**
- Многие родители, у которых ребенок боится ходить к стоматологу, заранее покупают небольшую игрушку или интересную зубную щетку и передают врачу. Малышам приятно получать от доктора подарки за смелость.**
- Можете взять на прием любимую мягкую игрушку, так ребенку будет спокойнее. И поскольку ручки малыша будут заняты игрушкой, велика вероятность, что он не будет хватать доктора за руку.**
- Если во время визита к врачу малышу что-то не понравилось, и он заплакал, забирайте его и уходите. Усиливать страх не нужно, и уж тем более хватать ребенка, скручивать его, держать за руки и за ноги. Иначе это может быть ваш последний визит к детскому специалисту.**
- Если вы считаете, что ваше присутствие в кабинете стоматолога поможет малышу справиться со своим страхом, попросите врача, чтобы он разрешил вам остаться. Иногда ребенку легче, когда мама просто держит его за руку или просто сидит на стуле напротив и ребенок видит маму в течение приема.**
- Найдите «своего» врача. И каждый раз старайтесь попасть на прием именно к этому доктору. Ребенок будет гораздо спокойнее себя чувствовать на приеме, приходя уже к хорошо знакомому человеку. За день до приема, попросите малыша нарисовать для доктора рисунок в подарок. Дети любят дарить свои произведения искусства, а это еще один шаг к положительному настрою приема у стоматолога.**

И самое главное!

Не уставайте хвалить ребенка до и после посещения стоматолога, даже если прием состоялся только наполовину! Расхвалите те моменты, которые ребенку удалось преодолеть. Скажите малышу, что вы очень гордитесь им, что он очень смелый и храбрый, и пусть сегодня не получилось «почистить» зубик, в следующий раз ВСЁ получится!! Ребенку очень важно слышать от вас слова веры, одобрения и гордости.

Не забудьте рассказать бабушкам и дедушкам, как бесстрашно вел себя их внук или внучка у стоматолога.