

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Как научить ребенка не бояться стоматолога?

Детский адаптационный прием

21 век на дворе, а наши дети продолжают бояться стоматолога! Но ребенок не рождается с этим страхом – этому страху учат его РОДИТЕЛИ! Как это происходит? Мы собрали здесь самые распространенные факторы и расскажем вам, как поступать, чтобы ваши дети шли к стоматологу охотно, без страха и слез.

Что формирует у детей страх перед стоматологом?

1. **Ранее полученный негативный первый опыт в стоматологической клинике.**
Это может быть болезненное лечение, принуждение к процедуре, удержание и т.д. Ребенка «обидели» один раз, и он сделал вывод, что так будет с ним в этом месте всегда.
2. **Передача собственного негативного опыта родителей ребенку** может быть неосознанной, а просто вербальной. Если мама боится стоматолога, она передаст это ощущение своим детям с гарантией 99%, даже если не будет им ничего рассказывать – они «считают» ее психо-эмоциональное состояние и испугаются заранее.
3. **Использование утешений, которые родители обычно используют стрессовых негативных ситуациях** - типа «Не бойся», «Не будет больно», «Только не плач». Если уж мама так заговорила, то ничего хорошего не будет. Ребенок заранее готовится к стрессу, хотя даже сам этого не понимает.
4. **Создание тревожной атмосферы перед приемом** – «Немного придется потерпеть», «Сделают маленький укольчик». А вы точно знаете, что терпеть придется, и врач укол будет ставить? А может он просто «вареньем помажет десну и зубки почистит, инструменты покажет.
5. **Запугивание и формирование негативной мотивации у ребенка** - «Если не будешь чистить зубы - пойдем к страшному стоматологу!», «Если не лечить зуб - придется его удалить». «Будешь плохо себя вести - отдам дяде-стоматологу!»

Ребенок, который еще ни разу в жизни не был у стоматолога - чистый лист, он не знает вообще, что нужно бояться. Дети любопытны и более открыты, чем взрослые. Важно сформировать правильное отношение к врачу-стоматологу, здоровью полости рта, чистке зубов уже с самого раннего детства. Ребенок должен понимать, что кабинет детского врача-стоматолога – это место, где интересно, весело, где о нем заботятся, дарят подарки и не будут никогда обижать. И что мама не отдаст его «тете», не оставит в кабинете одного и будет всегда на его стороне!

Как же правильно подготовить вашего ребенка к первому в жизни посещению детского стоматолога?

1. **Рассказывайте о собственных положительных впечатлениях.** Родители - главный авторитет для ребенка. Если вы сами испытываете страх перед лечением зубов и рассказываете о своем негативном опыте или страхе перед посещением клиники, ваш ребенок в точности повторит ваше отношение.
Проработайте свой страх сами или с психологом и рассказывайте о позитивных сторонах похода к стоматологу – чистые зубки, познакомимся с тетей, чтобы если вдруг будет нужно проверить твои зубки вы были уже знакомы, там интересно, ты же еще никогда не был там, где лечат зубки, пойдем посмотрим.
2. **Побуждайте ребенка заботиться о здоровье полости рта своим примером** и пусть он это делает с радостью и в игре. Не принуждайте и не наказывайте!

3. **Покупайте красивые зубные щетки и вкусные пасты.** Пусть ребенок сам выбирает то, что ему нравится – с любимым персонажем или в любимом цвете. Используйте детскую электрическую зубную щетку несколько раз в неделю – пусть ребенок с ней поиграется, подержит в руках. Звук такой щетки поможет ребенку не пугаться звуков в стоматологическом кабинете.

Однако, необходимо иметь в виду, что выбор средств индивидуальной гигиены полости рта следует осуществлять после консультации со стоматологом и учитывать состояние полости рта ребенка.

4. **Играйте с ребенком в стоматолога!**
Дети познают мир через игру, давайте использовать это с пользой. Дома, в спокойной обстановке, перед посещением стоматолога, вы можете вместе с ребенком поиграть во «врачей», «полечить зубки» у его любимой игрушки или кого-то из домашних.
5. **Выбирайте клинику с красивым детским кабинетом и оборудованной игровой зоной,** чтобы пространство было максимально адаптировано к нахождению в нем маленьких пациентов. Положительные эмоции от рисования на мольберте или просмотра мультфильмов на экране монитора установки надолго запомнятся малышу.
6. **В мире существует множество мультфильмов и книг, которые рассказывают о посещении стоматолога,** лечении зубов и уходе за полостью рта (например, «Свинка Пеппа», «Смешарики», «Барбоскины» и т.д.). Смотрите и читайте на здоровье! Через знакомых персонажей ребенок узнает о микробах в зубах, важности посещения стоматолога и лечении зубов, будет вместе с любимыми героями проверять свои зубки, чтобы узнать насколько они здоровые и сильные.

Важно, чтобы процесс знакомства ребенка со стоматологической клиникой и детским врачом начался не с болезненного лечения, после того, как зуб уже заболел, а с регулярных профилактических осмотров, которые проводятся в игровой форме и являются неотъемлемой частью процесса адаптации! Эта форма приема так и называется – **детский адаптационный прием**. Не игнорируйте потребности детской психики и заранее позаботьтесь о том, чтобы в жизни вашего ребенка не было дентофобии! Он будет вам потом очень благодарен!

Итак, подведем итоги.

- Профилактика кариеса способствует снижению риска его развития - дети легче переносят профилактические процедуры, чем лечение.
- Раннее выявление кариеса в стадии пятна позволяет минимизировать объем и сложность вмешательства.
- Постепенное вовлечение ребенка - от простых процедур к более сложным – логичный и естественный процесс.
- Исключение негативного опыта, связанного с зубной болью и болезненным лечением, гарантирует нормальное психоэмоциональное состояние ребенка при посещении стоматолога.

С какого возраста и как часто ребенок должен ходить к стоматологу?

В соответствии с рекомендациями Министерства Здравоохранения Российской Федерации, дети должны посещать детского стоматолога с профилактической целью в возрасте девяти месяцев, полутора и двух лет.

После трех лет регулярные профилактические осмотры рекомендуется проводить через каждые 3-4 месяца.