

## Консультация для родителей.

### Как приучить ребенка чистить зубы. 12 советов родителям.

1. Отсутствие давления. Как говорил знакомый всем персонаж, «Спокойствие, только спокойствие». Запаситесь им, а еще терпением. Это совершенно не означает, что нужно молча и терпеливо позволять крохе издеваться над собой и не выполнять требований старших. Наоборот, нужно проявлять настойчивость, но в разумных пределах. Важна также и последовательность действий. Нельзя сегодня разрешать то, что вчера было запрещено и наоборот. Позволить ребенку не почистить зубы – такая мера поощрения почему-то считается нормальной. Наградите его за заслуги чем-то другим, а вопрос гигиены должен быть постоянным спутником жизни. В то же время нельзя заставлять ребенка чистить зубы, стоя рядом с ремнем. Этот метод будет действовать только в младшем возрасте. Как только ребенок достигнет подросткового возраста, он может совсем перестать ухаживать за собой исключительно из чувства протеста. Не нужно торопить и ругать ребенка, если у него что-то не получается.
2. Чистим вместе. Личный пример действует эффективнее, чем любые объяснения и уговоры. Берите малыша с собой в ванную для утренних процедур. Дайте щетку и ему тоже, пусть он пробует повторять ваши движения. Постепенно игра перерастет в привычку, и тогда ребенок будет сам догонять вас на пути в ванную комнату.
3. «Фантастическая зубная щетка». Купите ребенку яркую, красивую зубную щетку и пасту с фруктовым вкусом. Щетку желательно приобретать вместе, пусть ребенок сам выберет ту, которая ему больше нравится. Сейчас их такое разнообразие: и с героями мультфильмов, и разных цветов. Но при покупке изучите и другие характеристики щетки. Например, щетина должна быть синтетической, потому как натуральная хуже просушивается и более привлекательна для микробов. Зубная паста тоже должна привлекать внимание. Помимо очевидной для взрослых пользы, нужно обращать внимание и на ее вкус. Этот фактор притягивает или отталкивает детей в первую очередь.
4. Посещаем стоматолога. Действительно, к доктору сходить нужно. И не только для очередной порции нравоучений, а и за реальной помощью. Стоматологические клиники сейчас оснащены множеством различных средств обучения. Детям показывают мультфильмы нужной тематики. После обучающих видеоматериалов детишкам демонстрируют

правила чистки зубов на муляжах. Такие занятия с наглядными демонстрациями не могут «испариться» из памяти.

5. Фиксируем успехи. Успех, если он был замечен и отмечен – это всегда дополнительный стимул к новым свершениям. Попробуйте завести блокнотик и клеить туда наклейку после каждой чистки зубов.
6. Мотивация. А куда без нее? Заставляя, вы вызываете в ребенке протест. Малыш не должен ощущать, что старшие навязывают ему свою точку зрения. При хорошей мотивации ребенок даже сам не заметит, как начнет выполнять ваши рекомендации. Увлечите его через игру или придумайте страшную сказку с хорошим концом, в которой все кариесы сбежали от зубной щетки.
7. Право выбора. Даже здесь нужно предоставить ребенку возможность выбора. Но это не выбор плана «чистить или не чистить зубы». Пусть он будет выбирать себе зубную щетку и зубную пасту. Попробуйте обеспечить наличие на полочке в ванной комнате 2-3 разных щеток для вашего крошки и столько же видов зубной пасты. Разнообразие каждый день – такое вряд ли может надоесть.
8. Мультфильмы. Не все взрослые знают, что на тему ухода за зубами уже выпущено несколько мультфильмов и фильмов для детей. Разные истории про малышей-нехочух, которые отказывались чистить зубки, дадут определенный эффект. Попробуйте посмотреть такие мультфильмы вместе со своим ребенком.
9. Дух соперничества. Это тоже своего рода мотивация. Ну, какой ребенок не хочет быть лидером? Или выигрывать, соревнуясь с мамой? Придумайте, например, соревнование у кого после чистки зубы будут белее. Выигравшему обязательно приготовьте маленький приз. Пусть это будет всего лишь яблоко, но выигранное им самостоятельно.
10. Играем. Любой процесс станет намного увлекательней, если он проходит в игровой форме. В этом случае ребенок выполняет все действия легко и непринужденно и не воспринимает их как тяжелое бремя. Включите фантазию и проанализируйте, во что ваш кроха любит играть больше всего. Именно эта игра и должна стать основой для вашей выдумки. Он любит играть в человека-паука? Тогда можно сказать, что плохой запах изо рта рассекретит героя или не позволит ему справиться с очередным преступником. Тут все на вашу фантазию...
11. Приобретите песочные часы. Зачем они нужны? Чтобы успокоить малыша. Некоторым милым созданиям кажется, что родители

заставляют их чистить зубы слишком долго. Договоритесь с ребенком заранее, что весь процесс будет занимать ровно столько времени, сколько пересыпается песок. В итоге ребенок перестанет ныть и будет ориентироваться по часам. Только приобретите те часы, которые рассчитаны на 2 минуты. Это не слишком долгий промежуток времени для ребенка, а паста как раз успеет «поработать».

12. Ухаживаем за игрушками. Дети ведь любят подражать взрослым, вот и дайте своему ребенку такой шанс. Пусть он собственным положительным примером научит игрушки чистить зубки. После показа всего процесса своим игрушечным друзьям, ребенок может почистить зубы и им тоже. Желательно для этой цели использовать игрушки из пластика или других твердых материалов. Плюшевых друзей мочить жалко, да и сохнуть они будут достаточно долго.

Воспитатель Гуцева Ю.Д.

ГБДОУ №37 Невского района

Санкт-Петербурга