Как помочь своим детям наладить контакт с зубным врачом? Что сделать, чтобы дверь в его кабинет не пугала ребенка после первого же посещения?

***Один мой знакомый панически боится лечить зубы. И только когда боль становится невыносимой, идет к врачу и договаривается о лечении или удалении зубов под общим наркозом. Он прекрасно понимает, что зубы нельзя запускать, что общий наркоз вреден для организма, но ничего не может с собой поделать: страх перед зубным кабинетом тянется из детства. Когда-то отец "по-мужски" учил его переносить боль - стальной хваткой держал за руки и за ноги в кресле врача...

***К сожалению, большинство из нас отправляются к дантисту, мысленно прощаясь со всеми радостями жизни, хотя знают, что современные стоматологические технологии способны свести боль к минимуму. Чаще всего в такой ситуации мы становимся заложниками именно детских воспоминаний и страхов. Естественно, на здоровье такая фобия сказывается не лучшим образом, поэтому мамам и папам надо быть очень внимательными и тактичными, когда у ребенка назревает первая необходимость показаться зубному врачу.

К ДОКТОРУ В ГОСТИ

***Попробуйте превратить посещение врача в интересную экскурсию для ребенка, во время которой можно узнать много любопытного. Если ваш малыш любит делиться с друзьями своими играми и достижениями, предложите ему взять что-то с собой (рисунок, новую машину или любимую куклу), чтобы показать или подарить доктору. Детские врачи сами заинтересованы в том, чтобы установить с

маленьким пациентом контакт, поэтому доктор с удовольствием подыграет вам.
***Современные специалисты считают, что в первый раз отправляться к стоматологу нужно сразу после рождения ребенка, чтобы выяснить, правильно ли у него сформировалась челюсть. Следующий за этим визит рекомендуется сделать через год: иногда кариес начинает развиваться уже в таком нежном возрасте. В это время при посещении врача детям бывает достаточно поддержки родителей в виде спокойного отношения к происходящему и периодического переключения детского внимания на какие-то приятные мелочи типа игрушек или просто ласковых слов.

***Малышам с молочными зубами рекомендуют посещать стоматолога 2-3 раза в год, а некоторым и чаще. А если случится так, что визит к зубному врачу обусловлен не просто профилактикой, а зубной болью, к нему нужно как следует подготовиться.
***Спокойным и уверенным тоном поговорите с малышом и обсудите в деталях предстоящее мероприятие. Только не волнуйтесь: учтите, что ваше настроение быстро передастся ребенку.
***Объясните четко: куда, когда, зачем вы собираетесь пойти.
Продумывая предстоящий разговор, исключите фразы типа: "Не бойся, тебе не будет больно", "Ничего страшного". Такие слова настораживают малыша. Мысли о том, что кому-то все-таки было больно, вряд ли должным образом настроят маленького пациента.

***Постарайтесь создать в глазах ребенка положительный образ врача.

ИСПЫТАНИЕ ХАРАКТЕРА

***Один из самых сложных моментов - объяснить ребенку, что ему может быть больно. К примеру: ничего не поделаешь, боль - это часть нашей повседневной жизни. Такое случается со всеми, но проходит благодаря усилиям доброго и заботливого доктора. Напомните ребенку, как он когда-то ободрал коленку (простудил горло, посадил занозу) - тоже было больно, но его жалели, лечили, старались помочь, и в конце концов все прошло.
***Старайтесь в разговоре избежать уговариваний, потому что в большинстве случаев дети воспринимают их как игру. Они хорошо знают ее правила и давно

выучили свою роль: упрашивают сделать что-то неприятное - нужно упираться и ныть, а еще лучше поплакать, тогда взрослые, скорее всего, уступят. Дети включаются в эту игру на уровне рефлексов, не имея никакого "зловредного" желания.

*****Если малыш хорошо знает о том, что его ждет, если эмоциональное со стояние не отягощено какими-то побочными факторами, а вы утвердились в своей цели достичь желаемого результата без какого бы то ни было насилия, все будет в порядке. А "болезненных моментов" можно избежать совсем, если вы отправитесь в клинику, где врачи работают на современном медицинском оборудовании.**

КАК ПОЖИВАЮТ МОЛОЧНЫЕ ЗУБКИ?

*****Помимо профилактических осмотров, особо внимательно стоит отнестись к здоровью зубов, если вы заметили какие-то нарушения поверхности эмали. Это может быть любое изменение цвета (темные или белые пятна), шероховатости или неровности. Эмаль зуба - его естественная защита. Пока она в порядке, кариес не страшен. Но даже небольшое ее повреждение позволяет инфекции быстро проникать в ткань зуба. К тому же в поврежденных молочных зубах кариес развивается гораздо быстрее, чем в постоянных.**
*****Минерализация эмали, ее окончательное формирование, заканчивается у детей к 10-11 годам. Чем бережнее к ней относиться, тем надежнее она будет охранять зубы.**

*****Наиболее сильное профилактическое действие оказывают различные соединения фтора. Это могут быть пасты с содержанием фтора, растворы для полоскания, вода, обогащенная фтором, лаки, напыление.**
*****Современные исследования показывают, что фтор замедляет деминерализацию эмали или полностью останавливает этот процесс, способствует восстановлению эмали и уменьшает проникаемость ткани зуба, замедляя действие микроорганизмов мягкого зубного налета.**
*****Хорошие результаты по предупреждению кариеса дает метод герметизации и заливки фиссур (углублений на жевательной поверхности зубов). При этом устраняются места застоя и раз ложения остатков пищи, форма зубов нивелируется - ликвидируя возможный очаг кариеса.**

ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ

***К сожалению, чистка зубов - не рефлекс. Этому приходится учить так же терпеливо, как мы учим детей, например, самостоятельно владеть ложкой. Правда, учеба облегчается тем, что дети воспринимают эту процедуру как признак взросления: "Я как мама и папа!" Главное поддержать этот интерес, вовремя преподнеся ребенку в подарок красивую щетку, "вкусную" зубную пасту или новый флакончик с жидкостью для полоскания.
***Одни стоматологи считают, что начинать обучать детей чистить зубы нужно с полутора лет, если до этого времени не возникало проблем. У совсем маленьких детей слюна обладает особой стерильностью и способна очищать зубки. Другие специалисты уверены, что чистить зубы надо начинать уже тогда, когда они появляются. Но так или иначе постарайтесь ввести в семье правило делать это дважды в день по минуте. Особенно внимательно дети должны чистить зубы, когда появляются и начинают расти новые: в это время они разные по высоте и рука со щеткой привычным движением не всегда достает до всех.

ПЕРЕД ВИЗИТОМ К ДОКТОРУ:

1) Дети очень любят разглядывать себя в зеркало. Посоветуйте ребенку хорошо рассмотреть свои зубки, объясните ему, как они растут. Скажите, что у вас дома нет таких хороших специальных зубных зеркалец, которыми пользуются врачи.
2) Придумайте сказку про маленький зубик, который неожиданно заболел и очень хотел выздороветь
3) Нарисуйте комиксы о том, как добрые отважные врачи сражаются со злодеем Кар-кариесом и побеждают его.
4) Если вы видите, что малыш очень волнуется, предложите врачу на первый раз ограничиться коротким осмотром или даже просто знакомством.