



## К стоматологу с улыбкой



*Мамам, папам, бабушкам и дедушкам  
на заметку*

Для многих посещение стоматолога связано с чувством внутренней напряжённости, стресса, страха и с ожиданием неминуемой боли, которая отложилась в нашем сознании еще в детстве. Как подготовить ребёнка к визиту к врачу, чтобы посещение пошло без слез, боязни и боли?



Безусловно, с ребенком должен разговаривать тот член семьи, который сам не испытывает страха перед посещением стоматолога. Ребенок очень чуток, он может почувствовать Ваши растерянность и страх, и сам начнет бояться.

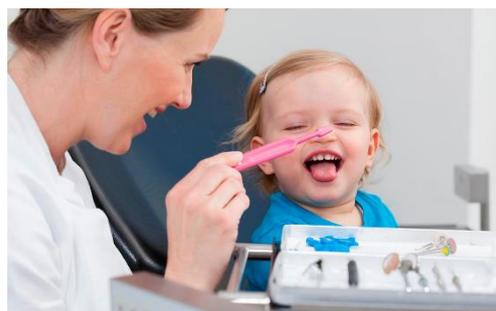
Во-первых, за несколько дней до визита к врачу начните играть с ребенком в больницу. Вы – врач, ребенок – пациент. Скажите, что в зубках поселился кариес и его нужно обязательно прогнать, иначе он начнет кусать зубик, и зубик будет болеть. Объясните ребенку, что это совсем не больно, что ему нужно открыть ротик, а доктор зубик «пожужжит». Старайтесь не употреблять слово «лечить», так как для многих детей оно ассоциируется с уколами и горьким лекарством. Возьмите железную или пластмассовую палочку, приложите ее к зубику и пожужжите, имитируя звук бормашины стоматолога. Малышу необходимо сказать: «Зубки надо кормить кашей (вареньем), чтобы они не болели и быстрее росли».



Для детей постарше подойдет такая аргументация: «Сходишь к врачу – зубы будут красивыми и здоровыми!».

Во-вторых, не подчеркивайте важность, исключительность. А тем более неприятность события. Визит к детскому стоматологу должен быть само собой разумеющимся.

На прогулке, вечером или днем перед сном, по дороге в детский сад или магазин расскажите, как Вы были маленьким (ой), как у Вас тоже поселился злой кариес и Ваша мама (папа, бабушка, дедушка) водили Вас к врачу. Обратите внимание на



то, что Вам тоже было страшно, а потом оказалось, что боялись напрасно: Вам было не больно, а интересно, ведь врач показывал всякие инструменты, красочные коробочки с зубной кашкой и катал на кресле.

В-третьих, не говорите о том, что врач ничего делать не будет. Это не так, и потом ребенок поймет, что его обманули. Не следует предостерегать ребенка, в духе: «Не бойся», «будет не страшно», «это не больно», он еще не знает, что надо бояться чего-то. Скажите, что доктор посмотрит и почистит зубы, вылечит, если они болят. Конечно, не стоит надеяться, что одного только разговора будет достаточно. Постоянно напоминайте своей деточке, что Вы пойдете к врачу кариес выгонять, а иначе он съест все зубки, и нечем будет откусывать яблоки шоколадки. Расскажите бабушке в присутствии ребенка, и пусть она его похвалит, что он становится совсем большим, идет, как большой к врачу.



В-четвертых, ни в коем случае не говорите ребенку, что он должен чистить зубы, чтобы ему не пришлось идти к стоматологу. Это неверная мотивация, ребенок вовсе откажется в последующем ухаживать за зубами, раз посещение стоматолога неизбежно.

Не допускайте в семейном кругу в присутствии ребенка разговоров о болезненности лечения зубов. Если же предстоящий визит к стоматологу первый и несрочный, к нему лучше подготовиться заранее.

Не обещайте дорогого подарка за хорошее поведение – ребенок может подумать, что ему предстоит сделать нечто трудное.

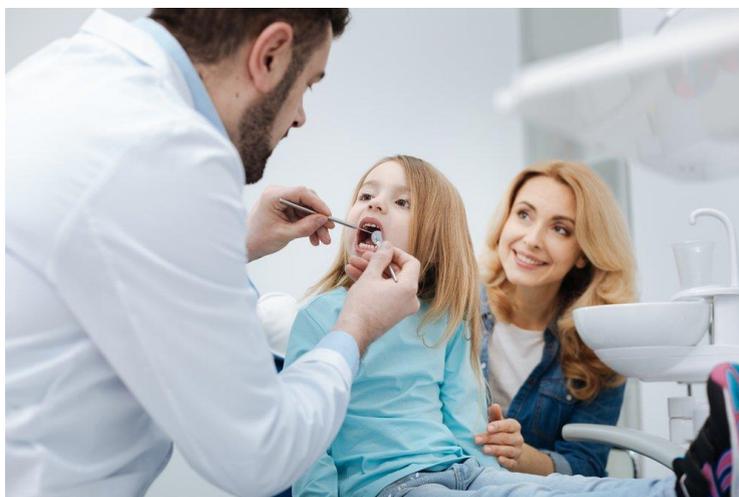
## Организация визита

Не назначайте визит к врачу в часы, когда ребенок обычно спит (раннее утро, тихий час) или устал (поздний вечер). Дети наиболее позитивно настроены в первой половине дня. Если ребенок болен, возбужден, расстроен, то лучше перенести визит на другое время. На прием к врачу ребенок должен приходиться сытым.



Возьмите с собой пару любимых игрушек, чтобы ребенка можно было отвлечь, поиграть с ним. Возьмите с собой сменную обувь, если ребенок не хочет надевать бахилы.

Расскажите, как надо войти в кабинет, сесть в кресло, открыть рот и подержать его открытым. Покажите свою готовность поддержать ребенка: «Сходим на консультацию вместе. Я буду присутствовать в кабинете во время твоей беседы с врачом». Пожалуйста, будьте щедры на похвалу.



И в итоге самое главное – запомните: первое посещение врача должно быть профилактическим, зубки посмотрели и все, второго шанса создать у ребенка хорошее впечатление не будет. Лучше сделать это, когда ребенку исполнится годик, не упускайте драгоценное время. В первый раз сразу лечить зубки не стоит, так как это может очень испугать малыша, и потом уже никакие игры, просьба, уговоры не помогут.



В свою очередь, мы сделаем все возможное для того, чтобы Ваш ребенок в дальнейшем спокойно, с удовольствием, с улыбкой посещал детского стоматолога.