

# 12 эффективных способов приучить ребенка чистить зубы

Каждой маме должно быть известно, что чистку крохотных зубов следует начинать сразу после их появления. Первые два-четыре зубика — при помощи кусочка стерильной марли, либо силиконовой щеточки-наперстка. Дети быстро растут и для всех родителей без исключения, вскоре приходит время знакомить любимое чадо с зубной щеткой, пастой, и учить его чистить зубы «по-взрослому». Тут начинается самое «интересное». Потому что приучить ребенка к регулярной чистке зубов — задача не из простых. **Сегодня мы расскажем о том, как проще приучить малыша чистить зубки и раскроем несколько секретов от опытных мам.**



## Что же делать, если ваш ребенок капризничает или вообще наотрез отказывается чистить зубы

1. В первую очередь, для начала, начните чистить зубы вместе с ребенком. Личный пример — он всегда эффективнее уговоров. С утра не запирайтесь в ванной для наведения марафета, а возьмите малыша с собой. Вручите ему щетку и, одновременно приступив к процедуре, смотрите друг на друга — это такая игра, в «зеркало». Кроха должен видеть и повторять каждое ваше движение. Со временем ребенок к этой игре привыкнет, и силком затаскивать в ванную комнату его уже не придется.
2. Приобретите малышу фантастическую, самую крутую из возможных, зубную щетку и качественную пасту, обязательно с приятным вкусом и запахом. Совсем не плохо будет приобщить к процессу покупки и ребенка. Пусть он сам выберет вкус пасты и дизайн щетки.
3. Многие мамы помнят свои детские поездки в стоматологию, в школьные годы всем классом. Обычно перед осмотром там проводили лекцию о

правильной чистке зубов. Все этапы чистки демонстрировали с помощью наглядного пособия — огромной пластиковой челюсти или бегемотика с большими человеческими зубами. Сегодня подобную игрушку найти и приобрести вовсе не проблема. На ней вы сможете показать малышу как правильно чистить зубки, а после обучающей игры, можно проверить в ванной — хорошо ли усвоен материал.

4. В ванной, на двери можно повесить лист (картонку, доску) «достижений». Пусть за каждую чистку зубов на этом листе появляется одна красивая наклейка, например. Набрал 5 (7, 10... — на ваше усмотрение) наклеек — значит пришло время шоколадки, или другого любимого лакомства. Таким образом, кстати, мы убиваем сразу двух зайцев — и сладкое ограничиваем, и зубки чистим.

5. Найдите подходящую мотивацию. Любого малыша гораздо легче увлечь заниматься чем-либо через игру, чем заставлять. Этот метод облегчит процесс, как для вас, так и для ребенка. Найдите тот вариант, который вернее всего приведет вас к цели. Например, сказка. Вы даже можете написать ее сами. Пусть это будет Сказка о гадких карисах, которые превращали белые зубки в черные у всех детишек, которые отказывались чистить зубы. Не забудьте про хэппи-энд — ребенок обязательно должен победить всех карисов с помощью волшебной щетки.

6. Дайте ребенку возможность выбора. Она всегда окрыляет. Особенно в первое время, хорошо если в вашей ванной комнате у малыша будет не одна щетка и один тюбик с пастой, а 3-4 щеточки с разным дизайном и несколько паст с разными вкусами. Сегодня, например, он чистит зубки клубничной пастой с помощью щетки-смешарика, а завтра — банановой пастой и щеткой в виде мультяшного привидения.

7. Мультфильмы и фильмы для детей тоже могут сыграть свою положительную роль, по принципу вышеописанной сказки. Конечно же, содержание фильмов и мультиков, в данном случае должно соответствовать нужной тематике — то есть истории про малышей, которые не хотели чистить зубки.

8. Станьте для своего ребенка зубной феей. Только не той, что детишкам Америки приносит монетки за выпавшие зубки, а нашей феей — которая прилетает по ночам, проверяет — почищены ли зубки и прячет под подушку, например, яблоко. Кстати, фильмы прозубных фей также подойдут для предыдущего пункта, но не забудьте сделать ремарочку во время просмотра, что «фея приносит монетки только за те выпавшие зубки, которые регулярно чистили».

9. Устраивайте семейные соревнования. К примеру, кто лучше всех почистит зубки (чистим всей семьей, сравниваем белизну). Или у кого будет больше пены во рту во время чистки (многие дети это любят, для них это весело).

**10.** Когда ребенок уже более-менее привык и легко, без пререканий идет чистить зубки, имеет смысл купить в магазине песочные часы. Маленькие – на 2 минутки. Зачем? — спросите вы. Все просто: пока бежит цветной песочек – малыш старательно чистит каждый зуб. 2 минуты – оптимальное время, чтобы зубки были тщательно почищены, а компоненты пасты успели создать на них защиту.

**11.** Чтобы закрепить у малыша привычку чистить зубы тщательно, покажите ему мини-спектакль с бумажными персонажами – зубами, страшным вредителем Кариесом и двумя верными подружками — щеткой и пастой, которые сооружают с помощью песочных часов за 2 минуты крепкую надежную стену от Кариесов. К спектаклю, конечно же, придется заранее подготовиться, нарисовать героев.

**12.** Утром и вечером можно почистить «зубки» игрушкам (лучше пластиковым, их не жалко мочить): пусть малыш высаживает их в ванной, на ту же стиральную машину, затем личным примером демонстрирует схему чистки зубов, а после «мастер-класса» может заняться и самими игрушками – чтобы ни одна из них «не легла спать» с нечищеными зубами.

Чистку зубов хорошо бы заканчивать каким-нибудь теплым, милым ритуалом. Например, фотографируйте его белоснежную улыбку. Затем можно вместе сочинять сказки или комиксы про зубы (потребуется альбом или тетрадь в твердом переплете), если уделять этому хотя бы немного времени каждый день, то через месяц-два у вас наберется сказок на целую книжку. После каждой сказки клеивайте фото улыбки и рисуйте вместе с ребенком рисунок по теме.

Итак, методы способные помочь мягко и эффективно приучить ребенка правильно ухаживать за зубками, все таки существуют. Так что, не в коем случае не отчаивайтесь. Просто добавьте к вышеперечисленным советам свою любовь, капельку терпения, чуточку фантазии, и все у вас получится!

