

Jak od najmłodszych lat przekonać dziecko do mycia zębów



9 kroków do pięknych zębów dziecka.

Higiena jamy ustnej jest bardzo ważna – takie stwierdzenie zdecydowanie nie należy do odkrywczych. Można wymieniać tu liczne konsekwencje braku mycia zębów: próchnicę, bolące zęby, kosztowne zabiegi stomatologiczne. Wszystko to jest prawdą, tylko... to nie są argumenty przekonujące do mycia najmłodszych, którzy na wczesnych etapach swojego życia nie rozumieją takich terminów. W takim razie co zrobić? Jak przekonać i zachęcić dziecko do mycia zębów? Poznaj poniższe metody i sprawdź te, które są odpowiednie do wieku Twojego dziecka.

Świeć przykładem

Dzieci od najmłodszych lat uczą się przede wszystkim przez naśladownictwo. Właśnie dlatego wkładają zbyt duże buty rodziców i

próbują w nich chodzić czy odwzorowują makijaż. Nic tak dobrze nie działa, jak obserwowanie rodzica regularnie szczotkującego zęby. Stwórzcie sposobność do wspólnego mycia zębów, nawet jeśli zazwyczaj myjesz je później, gdy dziecko już śpi. Jednocześnie od wczesnych etapów życia oswajaj dziecko ze szczoteczką – niech ją ogląda, sprawdzi strukturę włosia, spróbuje wykonywać podobne ruchy. Naturalna ciekawość dziecka jest w tym przypadku sprzymierzeńcem. Pokaż dokładnie technikę mycia zębów, a potem wspólnie ją odwzorowujcie. Można włączyć do tego ulubione zabawki - dlaczego by nie umyć zębów misiowi czy lalce? Spokojnie mogą stać się towarzyszami całego procesu, a nawet jego uczestnikami.



Zróbcie z mycia zębów wyzwanie!

Tak jak w różnych grach zdobywamy punkty, tak również mycie zębów można potraktować jako pewną rozgrywkę. Wykorzystaj naklejki, które będą przyklejane w plenerze mycia zębów. Mogą być to również elementy większego obrazka, które utworzą spójną całość. Dobrze jednak, by takie nagrody nie były jedynym sposobem na nakłonienie dziecka do szczotkowania. Może być to również „rywalizacja” skupiona wokół tego, kto dokładniej umyje zęby. Tutaj pomocne będą pasty, które barwią na kolorowo nieumyte miejsca. Kto powiedział, że tylko jedna osoba ma wygrać? Celem jest zrobienie tego dokładnie, a niekoniecznie szybko.

Stwórzcie zębowe prace plastyczne

Nie mów o tym, jak działa mycie zębów. Pokaż to dziecku i daj mu doświadczyć. Do stworzonego na kartce uśmiechu przyklejcie zęby... z fasoli. Dobrze imitują ich kształt i kolor. Flamastrem suchościeralnym narysuj zabrudzenia, a dziecko niech starą szczoteczką próbuje je umyć. Z jednej strony będzie ćwiczyło rączkę, a z drugiej zobaczy konkretny efekt mycia zębów.



Ulubiony bohater na szczoteczce lub paście

Pomysł z pewnością znany, ale jednocześnie bardzo skuteczny. Gadżety higieniczne z ukochaną postacią z bajki czy z filmu na pewno będą chętniej używane niż te wyglądające zupełnie zwyczajnie. W zależności od wieku mogą być to standardowe, soniczne lub elektryczne szczoteczki. Zadbaj o ich odpowiednie włosie czy częstotliwość drgań. Jednocześnie zaangażuj dziecko w wybór akcesoriów do mycia zębów i daj możliwość wyboru. Sprawdź jak urocze mogą być postacie w szczoteczkach Dr Scott: Panda i Pingwin.

Zrób z zębów kumpli

Zbuduj własną historię wokół zębów. Opowiedz o tym, co robią w ciągu dnia i dlaczego teraz koniecznie potrzebują mycia. Wciągnij dziecko w snucie tej historii, której opowiadanie w trakcie mycia może stać się rytuałem. W końcu każdego dnia nasi kumple pewnie jedli coś innego.

To bardzo dobry punkt wyjścia do rozmów o zdrowiu zębów i higienie jamy ustnej.

Zmieńcie swoją rutynę mycia zębów

Mycie zębów nie musi wyglądać zawsze tak samo. Można je umyć w trakcie kąpieli, w pokoju, siedząc na krześle w kuchni. Woda wcale nie musi być od razu nalana do kubeczka – niech dziecko samo nabierze ją z miski czy innego naczynia.

Zabawa w trakcie mycia zębów

Kto zrobi najdziwniejszą minę, a kto lepiej pokaże jakie kły ma wilk? Takie „wygłupy” w trakcie mycia zębów to nie tylko zachęta do szczotkowania, ale też mile spędzony czas z rodzicem. Dla starszych dzieci elementem rozrywkowym będą specjalne aplikacje, które jednocześnie odmierzają czas mycia zębów. Nie tylko zachęcają do wykonywania tej czynności, ale też dbają o jej wystarczającą długość.

Śpiewajcie i recytujcie o myciu i higienie zębów

W tych piosenkach i wierszykach są zwykle bohaterowie, którzy mogą zachęcać dziecko do pójścia ich przykładem i naśladowania. Możecie wspólnie się ich uczyć, a później wykonywać podczas szczotkowania zębów lub włączyć w trakcie mycia nagranie audio. Jeśli będą znane przez dziecko i lubiane, stworzą pozytywne wzmocnienie do czynności mycia. Jednocześnie mają walor edukacyjny. W przypadku starszych dzieci możecie wspólnie wymyślać takie wierszyki i piosenki. A dla najmłodszych- może warto skorzystać ze szczoteczki, która sama gra!



Zachęta z ust specjalisty

Autorytet w postaci stomatologa może równie dobrze oddziaływać na dziecko, co inne wymienione techniki. Ważne jednak, by był to specjalista, który nie tylko zna się na leczeniu dziecięcych zębów, ale przede wszystkim ma do nich odpowiednie podejście i potrafi budować komunikaty adekwatne do wieku rozwojowego. Na jego słowa i zalecenia możesz powoływać się w ramach zachęcania do mycia.