## RADOSNY UŚMIECH

Dla rodziców:

Mądre dbanie o zdrowie jamy ustnej to nie tylko prawidłowe szczotkowanie zębów. Zachęcam do poczytania jak prawidłowo się odżywiać i dbać o jamę ustną

<http://perio.org.pl/wp-content/uploads/2017/04/2017_WOHD-brochure_Final_PL.pdf>

Często się zdarza, że dla dziecka wizyta u dentysty jest ogromnie stresująca. Przygotowanie dziecka do wizyty w gabinecie dentystycznym zaczyna się dużo wcześniej niż zaboli ząbek.

* Buduj pozytywne skojarzenia z wizytą u dentysty, zacznij wizyty już w wieku 2-3 lat, aby dziecko stało się bardziej ufne
* Nastaw dziecko pozytywnie, dobrze dobierając słowa: Pan dentysta policzy ci ząbki, sprawdzi czy są zdrowe, nie używaj zdań zaczynających się od NIE: nie będzie bolało, nie uciekaj, pani nic ci nie zrobi
* Na jeden dzień zamień pokój w gabinet dentystyczny i wylecz wszystkie misie, przygotuj szpatułkę, latarkę i słomkę, w którą można dmuchać imitując czyszczenie, niech dziecko też otwiera szeroko buzię, mówi AAA, liczy zęby języczkiem
* Nie przekupuj dziecka, nie obiecuj nagród, oczywiście niespodzianka po wizycie jak najbardziej, zwłaszcza gdy zachowywało się odpowiednio
* To samo osiągniemy stosując słowne motywacje tj. brawo, wytrzymaj jeszcze trochę, świetnie ci idzie, jesteś bardzo odważny
* Przed wizytą nie opowiadajmy o swoich doświadczeniach, nie straszmy dentystą
* Przeprowadźmy wizytę adaptacyjną w wieku 3-4 lat, aby dziecko się oswoiło
* Dowiedzmy się o możliwościach znieczulania, które stosują gabinety, dziś dostępne już są różne metody znieczulania: podawanie dziecku podtlenku azotu, dzięki czemu jest bardziej zrelaksowane i wyciszone, komputerowe znieczulanie zastępujące strzykawki

Wiadomości za zdrowie. Dziennik.pl

Dla dzieci:

Dzieciom na pewno spodoba się edukacyjna bajka o higienie jamy ustnej, około 17 min

<https://www.youtube.com/watch?v=tmYVbeJBn8E>

Warto przypomnieć dzieciom od czasu do czasu piosenkę: Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda..

<https://www.youtube.com/watch?v=ULcCm5PZwzI>

Warto do galerii dziecka dołączyć obrazki związane z higieną zębów, np.:



