**Как научить дошкольника ухаживать за своими зубами**

О важности гигиены полости рта с раннего возраста повторять не имеет смысла, и родители прекрасно отдают себе в этом отчет. Однако, зачастую возникают трудности с формированием этой необходимой привычки у детей.

**Как увлечь ребенка ежедневной гигиеной зубов?**

Родители, договоримся сразу: это ритуал, не поддающийся дискуссии. Рассчитываю в данном случае на рассудительность и здравый смысл взрослых.

Можно рассказать малышу о вредных микробах, которых можно выгнать из ротика щеткой и пастой. Только чистые зубки могут быть счастливы. Можно нарисовать грустный испачканный зубик и для сравнения – чистый и веселый.

Моим детям последнее время очень нравится идея с песочными часами, с помощью которых интересно отмерять время чистки зубов. У малышей оно должно составлять не менее 1,5-2 минут.

Можно разрезать на кусочки большую наклейку, и после каждой чистки зубов наклеивать один кусочек. В итоге получится картинка, за которую полагается приз!

**Советы для маленьких упрямцев**

Иногда зубная щетка используется детьми для немыслимых забав, только не для чистки зубов.

*Предложение №1.* Ищите миротворцев. Иногда кто-то из внешнего окружения имеет большее влияние на ребенка, чем родители. Почему бы не попробовать обратиться к педиатру или [детскому стоматологу](http://www.zubki.by/) с просьбой объяснить маленькому человеку, как важно регулярно и правильно чистить зубы. Конечно, большую роль играет авторитет взрослого для ребенка.

*Предложение №2.* Отправляйтесь вместе за покупками и позвольте малышу самому выбрать 2-3 щеточки из детского ассортимента. Утром и вечером дайте ему право выбора зубной щетки. Это отвлечет его от самой необходимости чистки зубов. Возможно, потребуется приобретение щетки и для любимого плюшевого мишки или куклы.

*Предложение №3.* Сначала – сам. Пусть ребенок почистит свои зубки сам – хвалите его, несмотря на то, что качество чистки оставляет желать лучшего. Нужно только договориться, что мама или папа заканчивают это действо. Или такой вариант: утром – сам, вечером – кто-то из родителей. Со временем навыки ребенка будут становиться все лучше, и ваша помощь вовсе не потребуется. Однако, вероятнее всего, этот момент наступит не ранее 6-летнего возраста, поэтому запаситесь терпением. Некоторые специалисты советуют контролировать детей до 9 лет, т.к. все-таки они чистят неряшливо, особенно мальчишки.

**Как часто менять детскую зубную щетку?**

В зависимости от износа щетины, но не реже, чем раз в 2 месяца. Иначе на щетке размножатся совсем ненужные зубам бактерии. При покупке новой щетки обращайте внимание на небольшую головку, мягкую щетину и удобную профилированную ручку.

**Можно ли дошкольнику пользоваться электрической зубной щеткой?**

Электрические зубные щетки выглядят привлекательно и могут стать своего рода решением проблемы нежелания чистить зубы, однако, их использование не гарантирует качество чистки зубов. Ведь здесь также необходим определенный навык, и не надо рассчитывать, что дошкольник хорошо вычистит зубы. Возможно, стоит попробовать такую щетку шестилетке, который к процессу гигиены относится уже более осознанно. Для начала выберите недорогую модель, чтобы убедиться в результативности этого метода чистки. И если щетка сдаст экзамен на профпригодность, можно приобрести прибор с несколькими насадками для всей семьи.

Родителям нужно помнить, что особенно важна гигиена зубов во время роста постоянных зубов, особенно, когда их количество начинает увеличиваться. Контроль у врача-стоматолога просто необходим, т.к. первые постоянные зубки очень уязвимы.