

VS

**13 ПОРАД**  
**ЯК НЕ ЗЛЯКАТИ МАЛЮКА**  
**ПІД ЧАС ПЕРШОГО**  
**ВІЗИТУ ДО СТОМАТОЛОГА**



VS

Часто похід до стоматолога для дитини і її батьків стає майже нереальним завданням. Малюк плаче, не хоче відкривати ротик, не дозволяє ні подивитись ні полікувати зуб. І ніякі вмовляння не допомагають.

**Діти, котрі ще ні разу не були у стоматолога і не знають, хто це такий, його не бояться.** Страх з'являється потім, після невдалого візиту, або якщо батьки самі вселили в дитину цей страх.



## **ЯК ЗРОБИТИ, щоб після першого візиту до стоматолога МАЛЮК ВИЙШОВ ЗАДОВОЛЕНИЙ?**

- **Не лякайте дитину стоматологом!** Так само, як і будь-яким іншим **лікарем**, якщо звичайно не хочете, щоб малюк боявся лікарів і не підпускав їх до себе. Лякаючи малюка візитом до стоматолога, лікаря, уколами, ми самі собі створюємо проблеми на майбутнє. Після таких наших залякувань, дитина не захоче відвідувати лікарів, буде плакати і влаштовувати істерики перед візитом, а ми будемо нервуватися і зриватися на дитині.
- **Знайдіть хорошого лікаря, який вмie працювати з дітьми.** Такий спеціаліст знає як знайти підхід до дитини, як не злякати її.

- Дитина, яка ще не була у стоматолога, його не боїться. **Якщо мама боїться стоматолога, або якщо вона починає переживати за малюка, за його поведінку, то ці переживання передаються дитині.** Тому не перетворюйте похід до стоматолога у щось надзвичайне. Нехай це буде звична справа, нічого особливого, так ніби ви ідете до магазину. якщо мама не може справитися з емоціями, нехай з малюком сходить хтось інший (тато, бабуся і т.п.)
- **Розкажіть дитині, хто такий стоматолог і що він робить.** Дитина повинна знати, куди її ведуть, і що будуть робити. Не обманюйте, але і не використовуйте складних, незрозумілих, лякаючих слів. Див пункт 6 і 7.
- **Пограйтеся вдома у стоматолога і пацієнта** (якщо дитина вже грається і зрозуміє). Продемонструйте у грі всі маніпуляції, які потрібно буде зробити у лікаря, які він буде робити з малюком. Сядьте у крісло, відкрийте рот, використайте палички для імітації бормашини .
- **Не використовуйте слів, які можуть налякати дитину.** Забудьте фрази: “НЕ БІЙСЯ!” “ЦЕ НЕ СТРАШНО”, “ТОБІ НІЧОГО НЕ РОБИТИМУТЬ, А ТІЛЬКИ ПОДИВЛЯТЬСЯ” (зазвичай, стоматолог хоч щось, але робить, торкається до зубів спеціальним інструментом, використовує дзеркальце, а дитина уже сприймає: мама мене обманула), “БОЛЯЧЕ НЕ БУДЕ!” В таких фразах **НЕ** не сприймається, а дитина починає запідозрювати щось неладне.

- **Замініть звичні для стоматолога слова іншими.** Укол = побрызкати водичкою, заморозити зубчик, щоб не болів. Сверлити = диринчати, виганяти черв'ячка із зуба. Ставити пломбу = заліпити жуйкою нірку черв'ячка. І тому подібне.
- **Ідіть до лікаря в таку пору доби, коли дитина виспана, сита і задоволена.**
- Якщо планується профілактичний огляд, то вашого спокою, розповіді і гри у стоматолога буде достатньо. На прийомі **ведіть себе спокійно, як звичайно, так ніби нічого незвичного не відбувається.** Не намагайтеся приділити дитині більше уваги, турботи, ласки, щоб не загострити увагу її на цьому.



**ЯКЩО Ж ВИ ІДЕТЕ  
ДО СТОМАТОЛОГА, КОЛИ  
ЗУБЧИК УЖЕ БОЛИТЬ,  
ТО НЕОБХІДНО :**



- 1. Варто розповісти дитині казочку** про те, як червячок поїв зубчик, насмітив у ньому, а лікар врятує його, побризкає водичкою, щоб зубчик не болів, вимете сміттячко і закриє нірку спеціальною жуйкою. Тобто лікар повинен виступити в ролі такого собі супер-героя, який рятує хворий зубчик. Таку казочку можете придумати самі. А можете прочитати дитині про **дідка Карієса**.
- 2. Не обманювати, що не буде боляче, краще сказати, що буде трохи неприємно, але терпимо.** Переконайте малюка, що навіть якщо трішки заболить, то він все зможе витримати.
- 3. Можна заздалегідь домовитися з лікарем, і підготувати маленький подаруночок дитині.** Нехай його вручить сам лікар за мужність і гарну поведінку в кріслі. Але нехай це буде звичайна маленька машинка чи лялька, а не велика іграшка, яку дитина дуже хоче. Оскільки з кожним наступним візитом до лікаря, дитина почне вимагати все більше і більше.

VS



4. **Можна продемонструвати дитині свій приклад.** Завітавши до стоматолога, сядьте в крісло спочатку ви, нехай вам подивляться зуби, щоб малюк бачив, як це і що саме роблять. Намагайтеся проявляти позитивні емоції і бути дуже спокійним.
5. І останнє, **водіть дитину до лікаря частіше, щоб для неї це була звична регулярна процедура.** Тоді і лікування буде безболісним і страху не буде.



VS