

Как приучить ребенка чистить зубы?

Приучение младших членов семьи к гигиене полости рта – задача не из самых легких. Иногда малыши забывают почистить зубы, а иногда просто ленятся. Чтобы занятие стало привычным, стоит взять на заметку простые и легкие способы приучения детей к регулярной чистке зубов.

1. Покажите собственный пример

Утреннее и вечернее умывания с малышом – это всегда весело и радостно. Если родители берут щетку в руки, выдавливают на нее пасту и чистят зубы, ребенок обязательно повторит.

2. Купите забавные аксессуары

Интересная зубная щетка, приятный запах пасты помогут приобрести малышу полезную привычку. Щетка в виде единорога, панды, дракончика – таких аксессуаров более чем достаточно. Менять зубные щетки для детей нужно раз в 3 месяца.

3. Используйте вкусную и безопасную зубную пасту

Не все дети умеют полоскать рот, проглатывают зубную пасту, поэтому давать малышам взрослый состав категорически запрещено.

4. Проверяйте и поощряйте

Можно наклеивать смешные стикеры после каждой чистки зубов или делать веселые картинки.

5. Приобретите песочные часы

Некоторым детям кажется, что родители заставляют их чистить зубы слишком долго. Договоритесь с ребенком заранее, что весь процесс будет занимать ровно столько времени, сколько пересыпается песок.

6. Рассказывайте забавные истории

Сказки любят абсолютно все дети. Немного фантазии - и появится история, которая поможет закрепить полезную привычку.

7. Смотрите мультфильмы о ЗОЖ

Не все взрослые знают, что на тему ухода за зубами уже выпущено несколько мультфильмов и фильмов для детей. Разные истории про малышей-нехочух, которые отказывались чистить зубы, дадут определенный эффект.

Подробнее: <https://profilaktica.ru/kzr/>