































































КАЛЕНДАРЬ ЧИСТКИ ЗУБОВ

**ЗАБУДЬ ЛЕНЬ —
ЧИСТИ ЗУБЫ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**



ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7	ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14	ДЕНЬ 15
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
ДЕНЬ 21	ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28	ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
ДЕНЬ 31				
 <input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/> 				

**Ставь галочку каждый раз,
когда чистишь зубы**

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466, www.cmphmao.ru
2023 год
Тираж: 2 000 экземпляров
Распространяется бесплатно

**КАК ПОДГОТОВИТЬ
РЕБЕНКА К ПРИЕМУ
ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Основное правило: помните, что ребенок, первый раз пришедший к стоматологу, не боится лечить зубы. Он еще ничего не знает о том, что его ожидает. В большинстве случаев свой страх ему передает родитель, другие родственники и ровесники.

Ни в коем случае не говорите ребенку – не бойся, больно не будет, будет не страшно, ничего не будут делать, только посмотрят. Ребенок подумает, что раз мама так говорит, значит надо бояться.

Держите свои эмоции под контролем!

Не передавайте свой страх ребенку – визит к стоматологу должен быть как само собой разумеющееся, необходимое.

Готовьте ребенка заранее, до похода в детскую стоматологическую поликлинику.

Малышу старше 4 лет будет интересно послушать ваши истории из детства – как вы ходили лечить зубы, как мужественно сидели в кресле и не боялись ничего, ведь вы хотели иметь здоровые и красивые зубы.

ИГРА В ВИЗИТ К СТОМАТОЛОГУ

С помощью игры научите ребенка не бояться процедуры. Например, если предстоит сверление, возьмите электрическую щетку и немного надавливайте на зубы – ребенок привыкнет к давлению. Наденьте при этом одноразовые перчатки – тогда ребенок не испугается рук зубного врача, пусть сам наденет их. Поменяйтесь ролями, пусть ребенок станет врачом.

Не употребляйте «страшных» слов: «укол» (тебе побрызгают водичку – лекарство, чтобы зуб замерз и не болел), «сверлить» (почистят грязь, уберут из зуба мусор, который оставил червячок), «бормашина» (специальная жужжащая щеточка с моторчиком).

Возможно, в клинике дарят детям подарки после лечения, уточните. Если нет, то заранее купите и незаметно для малыша передайте доктору или его ассистенту. Не нужен дорогой подарок, это может быть безделушка. Главное, что это ему подарит доктор и похвалит. Вы тоже обязательно похвалите малыша, расскажите дома родственникам, как он хорошо себя вел, помогал доктору лечить зуб.

ПОХВАЛА

Говорите ребенку, что он так силен и смел, что вылечить зуб для него – легкое дело. Как бы он ни вел себя во время лечения или удаления, надо сказать хорошие слова в конце.

Тщательный выбор специалиста – от этого многое зависит. Из-за одного неудачного похода боязнь стоматолога может остаться навсегда! Возьмите с собой любимую игрушку. Пусть ребенок поиграет с персоналом.

Не лечите все зубы за один раз! Устав от процедуры, ребенок запомнит ее в негативном ключе.

Если зуб уже болит, убедите ребенка, что доктор обязательно поможет: зуб перестанет болеть – его помянут, почистят, выгонят червячков, которые кусаются. Только в случае острой боли возможно насильное удержание ребенка, когда отсутствие лечения может привести к усилению боли или отягощению ситуации.

