

Nazywam się Artur Gołębiowski. Jestem lekarzem dentystą. Mam kilka informacji do przekazania. Jeśli chcesz skorzystać z mojej wiedzy to zapraszam.

Obejrzyj proszę filmy na youtube:

-dentofresh jak szczotkować (szczoteczka **ręczna i elektryczna**)

-gum sunstar jak **nitkować** (powyżej 12 roku życia)

Wieczorne szczotkowanie jest krytycznie istotne.

Po szczotkowaniu nie jemy i nie pijemy (ewentualnie wodę).

Dla super mamy i super taty:

DZIECKO DO LAT 12

- Zęby należy **myć** dziecku od narodzin **2 razy dziennie**. Maluszkowi, który jeszcze zębów nie ma przecieramy dziąsła nasączonym wodą gazikiem. Ma to służyć przyzwyczajeniu dziecka.
- Dziecko które umie utrzymać szczoteczkę może samodzielnie próbować myć zęby małymi, gęstymi kółeczkami.
- **Do 8 roku** życia zęby myje rodzic (poprawia po dziecku). Dziecko do tego wieku nie ma tak wykształconego nadgarstka, aby skutecznie umyć.
- słodczyce istotnie wpływają na rozwój próchnicy
- Od 6 roku życia polecam (oprócz mycia) płukać zęby płukanką przed spaniem. Jest to wiek, kiedy dziecko powinno umieć już wypluć całość płynu. Można poszukać produktów adekwatnych do wieku w drogeriach.
- wizyta (**przeгляд**) u dziecka raz na 3 miesiące.

DZIECKO PO 12 ROKU ŻYCIA

- **Mycie** zębów **2 razy dziennie**. Należy zmienić metodę szczotkowania. Metoda wymiatająco-obrotowa dla szczoteczki ręcznej lub jeszcze lepiej **szczoteczka elektryczna** (film nr 1).
- Wieczorem **nitka** albo **irygator** w celu oczyszczenia przestrzeni między zębami
- Co 6 miesięcy wizyta kontrolna u stomatologa

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WIZYTY

1. Opisz dziecku na czym polega wizyta u dentysty, **pobawcie się** w „gabinet stomatologa” – odgrywajcie rolę dentysty i pacjenta, możecie wtedy poćwiczyć otwieranie buzi, sprawdzić jakie to uczucie kiedy ktoś palcem w rękawiczce dotyka jamy ustnej, itp. Bawcie się przy tym świetnie, pozytywne nastawienie to podstawa!
2. Nigdy **nie okłamuj dziecka**, nie ukrywaj przed dzieckiem wizyty, nie używaj zwrotów typu „nic nie będzie bolało”, „nic nie poczujesz”, „nie bój się” – jeśli okaże się inaczej dziecko może być już nieufne. Co więcej takie sformułowania wzbudzają w dziecku podejrzania i skutkują jeszcze większym napięciem.
3. **Nie strasz dziecka dentystą** – „jak nie będziesz myć zębów to ci dentysta będzie musiał wiercić zęby”.
4. Pójdź z dzieckiem na **wizytę adaptacyjną**. Wówczas mały pacjent ma szansę zaznajomić się jak działa sprzęt medyczny. Uczynicie z tej wizyty przygodę, nie gorszą niż wyjście do kina czy zoo.
5. **Dawaj dobry przykład!** Nie zarażaj dziecka własnymi lękami przed leczeniem. Lęk przed dentystą nie jest genetyczny, buduje się na bazie doświadczeń i przekonań często zasłyszanych od dorosłych.