

Стоматология в ярких красках

Андрей Григорьянц о том, как привить ребенку любовь к зубной гигиене

Александр Братерский |



CV

Андрей Григорьянц — отец двоих детей, основатель научно-клинического многопрофильного центра Sanabilis. Центр специализируется на терапии, имплантологии, хирургии, челюстно-лицевой хирургии, ортодонтии и протезировании. www.sanabilis.ru

— Что нужно делать, чтобы зубы не болели?

— Самая большая проблема в том, что к стоматологу, как правило, обращаются, когда уже что-то болит и беспокоит. Родители не прививают своим детям правильное отношение к зубной гигиене. Правило очень простое: ухаживать за зубами нужно начиная с первого зуба, с первого дня. Профилактика — вот главный аспект здоровья зубов. Если ребенок правильно и регулярно чистит зубы и проходит необходимые процедуры у профессионального стоматолога, о кариесе можно забыть.

— Как сделать так, чтобы ребенок не боялся стоматолога?

— Очень большая роль ложится на родителей. Важно подать все в формате увлекательной игры: яркие краски, красивые цвета, красивые улыбки, ровные зубы. В СССР, к сожалению, ассоциативный ряд происходившего в стоматологических кабинетах был страшным и унылым и даже мультфильмы были какие-то неправильные. Если у героя болел зуб, его показывали с огромной повязкой на щеке. Такой посыл противоречил тому, чтобы ребенок задумывался о профилактике, и, наоборот, вызывал отторжение. Вся мультипликация, все картинки, которые ребенок видит о стоматологии, должны быть жизнеутверждающими и мотивирующими ребенка к действию. Боль, грусть и наказание гораздо сложнее, чем если идти от обратного. Здоровый зуб — это очень положительный персонаж. Он красивый и белый, он вызывает радость у ребенка. Самый же простой сценарий привить любовь к зубной гигиене — показывать пример. Говорите ли вы со своим ребенком о гигиене? Чистите ли зубы вместе? Как вы это делаете — заставляете ребенка силой или подаете все в веселой игровой манере? Водите ли ребенка регулярно к стоматологу?

— Дети любят сладкое, а шоколад и конфеты — враг зубов. Что делать?

— Шоколад и конфеты — это действительно очень и очень вредно, особенно для зубов ребенка. Прилипающие к зубам углеводы — первый источник кариеса. Зачастую дети очень поздно видят связь между поеданием сладостей и ухудшением состояния своих зубов. Большинство детей, если

мы говорим о России, начинают это понимать после горького опыта. Мама ведет его к стоматологу и говорит: «Видишь, я тебе рассказывала, что нельзя кушать много конфет, и у тебя теперь болят зубы!» Попытайтесь объяснить ребенку, что конфеты — источник возможных проблем. Это не значит, что конфеты нужно запретить. Но обязательно следите, чтобы ребенок чистил зубы после того, как поел сладкого.

— За какими советами обращаются к вам родители?

— Самый частый вопрос — как приучить ребенка чистить зубы. И я всегда говорю одно и то же: нужно чистить зубы вместе с ребенком. Дети воспринимают очень многие вещи на примере, а не когда ты приказываешь им: «Это нужно сделать!» Попробуйте начать чистить зубы вместе — и вы удивитесь, каким будет результат. Ребенок может сам потом просить вас: «А когда мы будем чистить зубы?» И еще: не пытайтесь, пожалуйста, запугивать ребенка. Фраза «если не будешь чистить зубы, у тебя будет кариес» не работает. Ведь в этом случае мы идем от негативного посыла, а это никогда не дает результата. Действовать нужно наоборот. Купите какую-нибудь мигающую, жужжащую щетку, которая сама по себе привлекает внимание. Делайте все в игровой манере. Сегодня количество всяких детских гаджетов на тему детской стоматологии практически неограниченно, и в ваших силах придумать какую-то очень увлекательную игру, которую ребенок будет ждать с нетерпением. И если вы привьете нужные привычки в правильном возрасте, вы избежите очень многих проблем. Еще один совет, который я хотел бы дать: запланируйте визит к профессиональному стоматологу и получите консультацию. Многие думают, что они знают, как чистить зубы — чего уж тут сложного? В действительности у абсолютного большинства людей нет ни малейшего представления, как это делать правильно. И они учат своих детей неправильно. Переучиваться правильно чистить зубы непросто. Лучше с самого начала поставить правильную технику. Это то же самое, что правильная техника игры на музыкальном инструменте. Если рука не поставлена, переучиваться крайне тяжело.

— То есть если правильно чистить зубы, кариеса не будет?

— Вы даже себе представить не можете, насколько недооценена эта ежедневная процедура. Стоматология, как это ни парадоксально, первая отрасль медицины по количеству обращений. Зуб — это живой организм, который нуждается в уходе. При этом очень многие просто пренебрегают зубной гигиеной. Не нужно учиться на

собственных ошибках. Лучше все делать правильно и радоваться жизни. Привить ребенку любовь к уходу за полостью рта с самых малых лет — лучшее, что могут сделать родители. И возьмите, пожалуйста, за правило регулярно — хотя бы раз в полгода — водить ребенка стоматологу. Это застрахует от многих проблем. Если, например, есть необходимость ортодонтического лечения, ранняя диагностика серьезно упрощает все процессы. Это может показаться странным, но когда у человека в 50 лет появляется пародонтит, часто это бывает следствием проблем, которые были проигнорированы в раннем возрасте.

— Как сделать, чтобы ребенок не боялся стоматолога?

— Приходите к стоматологу с ребенком. Допустим, вам нужно вылечить кариес или просто пройти обследование. Возьмите ребенка с собой. И пусть он бежит рядом, пока вы сидите в стоматологическом кресле. Я даже разрешаю детям подойти и потрогать бормащину — это очень сильно помогает убрать страх. Психологический комфорт — самое важное в стоматологии. Сейчас все лечение практически безболезненное. И если у тех, кто жил в Советском Союзе, остались о стоматологии не самые радужные впечатления, то у современных детей этого страха нет. Так и скажите им: лечить зубы — это не больно и вообще не страшно. Как добиться психологического комфорта? Об этом мало кто задумывается, но точно так же, как родители должны обращаться за профессиональными советами относительно детей к стоматологам, так и стоматологи должны консультироваться у профессиональных психологов, как правильно оформить стоматологический кабинет. Эргономика, цвета, звуковое оформление — все это давно изучено. Все — начиная от музыкального сопровождения и заканчивая цветом униформы персонала — должно формировать положительные эмоции у ребенка. Просто об этом почему-то мало кто задумывается.

ДАЖЕ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАПУГИВАТЬ
ребенка. Фраза «если не будешь чистить
зубы, у тебя будет кариес» не работает