**Как приучить ребенка чистить зубы**

Ровнягина Анастасия Борисовна,

воспитатель МДОУ «Детский сад № 29»

27.02.2024 г

Всем известно, что чистка зубов - это не просто утренний ритуал, а вынужденная необходимость. Ведь с помощью зубной щетки и пасты мы осуществляем гигиену полости рта. Вот только как донести это до малыша так, чтобы он самостоятельно регулярно чистил зубы? На первый взгляд это довольно сложная задача.

Красивая зубная щетка

Позвольте ребенку самому выбрать атрибуты для гигиены. Ребенок лучше вас знает, чем ему приятней будет чистить зубы, будь то зубная щетка в виде мультяшного или сказочного персонажа. Вам останется лишь косвенно принять участие в выборе, рекомендуя щетки ребенку исходя из его возраста.  
Если имеющиеся модели щеток малышу не нравятся, попробуйте заинтересовать его электрической зубной щеткой (учтите, электрическая зубная щетка показана к использованию детям только с 3х лет).

Вкус зубной пасты тоже имеет значение!

Прежде чем приобретать зубную пасту, поинтересуйтесь вкусовыми пристрастиями ребенка. [Зубная паста](http://mothercity.ru/genskiy-klub/zdorovje/355-zubnaya-pasta) должна быть приятной.

Пример для подражания

Нет ничего лучше, чтобы приучить ребенка чистить зубы, как собственный пример. Акцентируйте внимание, когда собираетесь совершать чистку зубов. Уточните, что все люди чистят зубы два раза в день. Пусть чистка зубов станет для ребенка неким атрибутом «взрослости».

Проявите фантазию

Легче приучать ребенка чистить зубы в игровой форме. Сделайте процесс чистки зубов привлекательным для ребенка. Сочините небольшой рассказ про зубки и зубную щетку, и озвучивайте его во время чистки зубов. Или, например, представьте с малышом, что зубы – это забор, а щетка – это малярная кисточка, которой нужно покрасить забор.

Стихи про чистку зубов

*Рано утром звери встали,   
Зубки чистить побежали.   
Чистят зубки мишки   
Щеточкой из шишки.   
Белка в рыжей шубке   
Тоже чистит зубки.   
Серые мышата,   
Веселые ежата.  
Серый волк зубастый   
Чистят зубки пастой.   
Чистят поросенок   
И смешной лосенок.   
Чтобы зубки не болели,   
Как снежинки чтоб белели,   
Чистить вкусной пастой   
Надо зубки часто!*

\*\*\*  
*Зайчики и белочки,  
Мальчики и девочки  
Утром две минутки  
Чистят себе зубки.  
Маленькие котики  
Открывают ротики  
Зубки выстроились в ряд,  
Щетку с пастой ждут опять!  
Снует зубная щетка,  
Как по морю лодка,  
Как по речке пароход  
По  зубам  она идет,  
Вверх и вниз, туда-обратно.  
Счистим мы налет и пятна.  
Чтобы зубки не болели,  
Чтоб как зимний снег белели  
Дружно чистят перья птички,  
Умываются синички.  
Белки, зайчики, мишутки  
Утром тоже чистят зубки.  
Мы теперь с тобой спецназ,  
Есть задание у нас!  
Щетку в руки, и вперёд,  
Удалять зубной налет!*

Нет плохим эмоциям!

Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок не воспринимал чистку зубов как тягостную обязанность. Если по каким-то причинам малыш не почистил зубы, ни в коем случае не наказывайте его, там самым вы только закрепите отрицательные эмоции.

Для приучения малыша к чистке зубов потребуется всего лишь немного ваших усилий и фантазии и результат не заставит себя ждать!

