

detkityumen.ru

## Маленькие стоматологические хитрости с большим эффектом

Когда-то лечение зубов без страха и боли казалось волшебной сказкой. К большой радости мам и пап, их детские мечты стали реальностью. И современные дети идут в стоматологию, словно в гости к хорошему другу. Однако важно понимать, что успех встречи со стоматологом во многом зависит не только от грамотности доктора, но и от правильного психологического настроя ребенка. О том, как родителям подготовить детей к лечению зубов так, чтобы адаптация прошла максимально мягко, рассказывает **Татьяна Хандюкова**, детский врач-стоматолог **семейной стоматологии "Доктор Альбус"**.

*- Татьяна Александровна, расскажите, пожалуйста о вашей специализации и о том, для чего нужна адаптация.*

- Я детский стоматолог, стаж моей работы четыре с половиной года. Специализируюсь в основном на маленьких детях и на адаптационных приемах. Цель адаптации – медленное, постепенное включение ребенка в процесс лечения. Это нужно для того, чтобы маленький пациент привыкал к действиям доктора потихоньку, незаметно и соглашался на все процедуры добровольно, чувствуя себя при этом комфортно. И эта цель будет достигнута быстрее и эффективнее благодаря сотрудничеству с родителями. Согласитесь, что никто не знает своего ребенка лучше, чем мама и папа. И успех подготовки детей к посещению стоматолога напрямую зависит от включенности в этот процесс родителей – их положительной мотивации и самоотдачи.

**- Приемы адаптации универсальны для всех детей?**

- Конечно же, существуют нюансы, которые зависят от возраста пациентов. Поэтому рекомендации по адаптации можно разделить на две категории: для детей самого младшего возраста – трех-четырех лет и дошкольного и младшего школьного возраста. В свою очередь, эти советы будут различаться в зависимости от того, есть ли у ребенка опыт общения с врачами и лечения зубов, либо он собирается на прием к стоматологу впервые.

**- У детей самого младшего возраста процесс адаптации протекает сложнее?**

- Если говорить о малышах, то, как ни парадоксально, с ними проще. Все потому, что им можно преподнести то, что происходит в стоматологии, как волшебство, а докторов представить феями, которые приносят им после лечения подарки. Дети этого возраста искренне верят в сказку. Родители читают им волшебные истории на ночь, поэтому такая подача информации кажется им привычной и естественной.

**- Как подготовить малыша к встрече со стоматологом?**

- Во-первых, не стоит в глазах ребенка делать этот поход сверхцелью. Но в то же время дома можно заранее открыть сайт стоматологии и показать ребенку фотографию доктора, к которому вы записаны на прием. При этом рассказать, что к этому доброму дяденьке или тетеньке вы скоро пойдете в гости. Во-вторых, в этом возрасте дети охотно слушают интересные истории, тем более сейчас есть познавательные книги и мультфильмы о профессии стоматолога. К слову, в филиалах "Доктора Альбуса" на Гранитной и на Олимпийской имеются детские книжки по подготовке ребенка к походу в стоматологию, которые при желании можно на время взять домой. Все описанные в книгах адаптационные приемы призваны объяснить детям, кто такой зубной доктор и как проходит лечение. Рассказать о предстоящем походе в клинику можно и в игровой форме: малыши 3-4 лет увлеченно лепят зубки из мягкого пластилина и принимают участие в других творческих занятиях.

**- Существует ли оптимальное время, за которое стоит начинать подготовку к приему?**

- Начинать постепенную подготовку рекомендую недели за две до посещения стоматологии. В течение этого времени можно мягко напоминать ребенку о предстоящем походе. Конечно же, встречаются дети, которые и без адаптационных приемов со стороны родителей спокойно садятся в стоматологическое кресло и разрешают доктору делать все

необходимое. Этот момент очень индивидуален. Но чтобы наладить с маленьким пациентом доверительный контакт, помощь родителей нужна в любом случае.

**- В чем заключается особенность адаптации дошкольников?** - У детей этой возрастной категории довольно часто уже имеется негативный опыт посещения стоматологии. И родителям важно донести до ребенка, что его ждет поход в другую клинику, в другой кабинет, к другому доктору, которого нашли специально для него. Нужно отстроиться от полученных ранее неприятных ощущений и эмоций, объяснить дочке или сыну, что он особенный и в этот раз все пройдет иначе.

**- Как помочь ребенку преодолеть негативный опыт?** - Самое главное – выяснить, какой этап лечения не нравится ребенку или откуда поступает негативная информация о зубном кабинете. Довольно часто, к примеру, своими переживаниями по этому поводу делятся друзья по детскому саду. Понимание причин боязни поможет родителям понять, в какую сторону двигаться, чтобы настроить ребенка на позитивную волну. Так, если не нравится яркий свет, то на приеме можно надеть очки, не нравится звук – помогут шумоподавляющие наушники.

**- А если негативного опыта у ребенка нет, то родителям можно не беспокоиться заранее?** - Если подобного негативного опыта нет, то первая встреча пройдет проще. При знакомстве доктор расскажет маленькому пациенту, как интересно устроено все вокруг, и проверит, насколько ребенок расположен к необходимым манипуляциям. Чаще всего детские стоматологи не берут малышей на лечение сразу же. Как правило, первый прием – ознакомительный и адаптационный. Доктор общается с родителями, выслушивает их жалобы, пожелания, запросы и проверяет, насколько ребенок в данный момент адаптирован. Далеко не всегда дети готовы к предстоящему лечению в достаточной степени, поэтому для установления доверительного контакта с дошкольниками помощь родителей не менее важна, чем с малышами.

**- Как лучше готовить к визиту в стоматологию дошкольника?** - Настраивать ребенка на предстоящий визит к доктору лучше заранее – дома объяснить, кто такой стоматолог, в чем заключается его работа. Детям дошкольного возраста наглядно показать, почему так важно ухаживать за своими зубами, помогут специальные телефонные приложения с играми на "зубную" тематику. Дома перед лечебным приемом также можно использовать и такой метод: заморозить кубик льда с какой-нибудь игрушечкой и положить за щеку. Это нужно для того, чтобы ребенок в комфортных домашних условиях привык к необычным ощущениям и понял, что ничего страшного в этом нет. Лед достали – щека разморозилась. То же самое происходит и в кабинете стоматолога: ребенок вышел с приема – и через какое-то время ощущение заморозки прошло.

**- Получается, ребенку лучше не преподносить все, как есть на самом деле, а лучше говорить иносказательно?** - Не совсем так. Некоторые дети довольно спокойно относятся к правдивой информации об анестезии, когда им рассказываешь, что их действительно ждет укол и ничего страшного в этом нет. Да, это немного неприятно, но вполне терпимо, потому что практически безболезненно. Родителям очень важно не говорить своим детям, что им не будет больно или что им не будут ставить укол. Дети в своем большинстве не воспринимают частицу "не" в речи, и возникает обратный эффект. Лучше, например, сказать: "Тебе дадут волшебные капли". В разговорах с малышами я не рекомендую использовать и слово "потерпи", потому что терпеть ничего не нужно – все должно быть добровольно и комфортно.

**- То есть, получается, сообщать ребенку правду можно, но в позитивном ключе? А о чем говорить с детьми точно не стоит?** - Что ни в коем случае не стоит делать, так это в воспитательных целях пугать ребенка "злыми дядями" хирургами, которые вырывают зубы. Не всегда зуб удастся спасти, и когда приходит пора идти в хирургический кабинет, у детей начинается паника. А все потому, что они боятся "злого дядю" как огня. Все доктора, в том числе и хирурги, готовы помочь адаптироваться вашему ребенку. Для этого есть пособия, игры, книги с терапевтическими сказками, которые детям даже дают почитать домой. Сказкотерапия – это книги, написанные психологами. Они помогают раскрыть тайные детские страхи и понять, чего боится малыш, чтобы минимизировать неприятные ощущения и адаптировать его. Цель адаптации – медленное, постепенное включение ребенка в процесс лечения. Это нужно, чтобы маленький пациент потихоньку, незаметно для себя привыкал к действиям доктора. И эта цель будет достигнута быстрее и эффективнее благодаря

сотрудничеству с родителями, которые должны понимать, чувствовать своих детей и уметь рассказать доктору обо всем максимально подробно. Отмечу, что у многих специалистов клиники "Доктор Альбус" есть профили в социальных сетях, где они делятся своими профессиональными наблюдениями, полезными советами и адаптационными приемами.

**- Как часто ребенку необходим осмотр стоматолога?**

- Это индивидуально для каждого ребенка, но в среднем осмотр необходим раз в 3 месяца, потому что у детей развитие кариеса протекает очень быстро. Причем, как правило, это кариес контактных поверхностей, который не только родители, но и сами стоматологи под светом не всегда могут увидеть (это подтверждается снимком). И чтобы не пропустить нужный момент, желательно приходить на плановый осмотр и на гигиену каждые три месяца. Это позволит не допустить ухудшения состояния здоровья зубов и осложнения кариеса.

### **Семейная стоматология "Доктор Альбус"**

<http://doctor-albus.ru>

348-333

ул. Олимпийская, 6

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category139/4812/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category139/4812/)