ВЕСЕЛА СТОМАТОЛОГІЯ

ДЛЯ ДІТЕЙ І ДОРОСЛИХ

Весела стоматологія для дітей і дорослих / за ред. А.В.Ножкіна, С.О.Лукомської. – К: Км-ЛТД, 2015. – 20 с.

ISBN 978-966-199-782-8
УДК 616.31. 159.9:61
ББК 56.6. 88.374

Автори:

Ножкін Андрій Васильович – лікар вищої кваліфікаційної категорії, головний лікар Смілянської міської стоматологічної поліклініки

Лукомська Світлана Олексіївна – канд. психол. наук, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Книга є результатом співпраці лікарів-стоматологів і дитячих психологів, призначена для дітей дошкільного, молодшого шкільного віку та їхніх батьків, також може стати у нагоді вихователям ДНЗ і вчителям молодших класів, оскільки поданий матеріал доцільно використати при підготовці до виховних годинах і уроків «Основи здоров'я».

Рецензенти:

Близнюк Валентина Григорівна – лікар вищої кваліфікаційної категорії, завідувач організаційно-методичним кабінетом Черкаської обласної стоматологічної поліклініки

Зливков Валерій Лаврентійович – канд. психол. наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Рекомендовано до друку: лабораторією методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Протокол № 11 від 24.12.2015 р.), медичною радою Смілянської міської стоматологічної поліклініки (Протокол № 27 від 25.12.2015 р.)

ВЕСЕЛА СТОМАТОЛОГІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ І ДОРОСЛИХ

Ця книжка про Зуби, їх друзів (Зубну Фею, Доброго лікаря, Зубну щітку і пасту) та ворогів (Карієс, Бактерії). Малеча дізнається як правильно доглядати за ротовою порожниною, як чистити зуби та чому важливо вчасно ходити до лікаря, а батькам у нагоді стануть поради по догляду за зубами у найменших дітей, вікові особливості зміни молочних зубів на постійні, як підготувати дитину до відвідування стоматолога і як що робити після стоматологічних втручань. Дитячі вірші, казки та розмальовки допоможуть асоціювати лікаря-стоматолога не із болем і страхом, а із пригодами та, насамперед, здоров'ям.

КОРОЛІВСТВО ЗУБНИХ ФЕЙ

Казка про Зубну фею і слухняних дітей

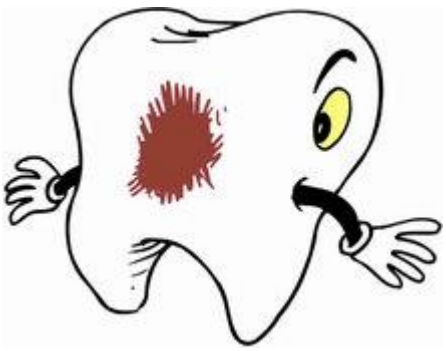
Живе на світі гарна фея, ні лісова, ні польова, а найчарівніша – зубна! І хоча її ніхто не бачив, всі знають, що волосся у неї кольору білого снігу і виблискує, переливаючись від корони, яка прикрашає голову; очі яскраво-блакитні, одягнена у гарну біло-рожеву сукню, сріблясту з блискучими зірочками. У неї в руках завжди чарівна паличка і маленька сумочка.

Зубна фея ночами, коли всі сплять, чаклує чарівною паличкою. Як тільки стає зовсім темно, вона одягає свої крильця, білі і пухнасті, як у ангелів, і літає різними містами і країнами. Заглядає у вікна будинків, де живуть діти, і дивиться, чи не лежать на підвіконні молочні зубки, які випали напередодні. А коли знаходить їх – чарівною паличкою легенько стукає по вікну, щоб нікого не розбудити, відкриває його і забирає зубчик, а то й два, а замість них лишає дітям подаруночки під подушкою. Коли вранці діти знаходять під подушкою подарунки або невеликі монетки, то знають, що вночі прилітала зубна фея, вони дякують їй за сюрпризи, чистять зуби і чекають, коли на місці молочного виросте здоровий красивий постійний зуб, який буде оберігати зубна фея, адже вона не тільки приносить дітям подарунки, але й разом із помічниками – Зубною пастою і Зубною щіткою, допомагає зубам рости здоровими і сильними.

Казка про Зубну Фею і Злого Карієса

Трапилася ця історія давним-давно, після того як посварилися Зубна фея, королева Країни зубних фей, і Карієс, король Країни Беззубих. Вони стали ворогами, але кожен з них продовжував виконувати свою роботу.

Як завжди, рано вранці маленькі зубні феї прокидаються і відправляються на роботу. У них непроста, але дуже відповідальна робота! Щоранку феї прилітають до хлопчиків і дівчат, щоб перевірити, чи чистять дітки зубки. Феї дуже радіють, коли дітки не забувають чистити зубки, і дарують їм за це нові яскраві зубні щітки та смачні зубні пасти. А коли у хлопчика чи дівчинки випадає молочний зуб, то зубні феї дарують подарунки: кіндер-сюрпризи, заколочки, фломастери, олівці.



Якщо діти не чистять зуби – зубні феї змушені воювати із Королем Карієсом. У нього є своя чарівна паличка, після дотику якої, зуб починає чорніти і згодом – боліти.

Тоді феї безсилі й доводиться звертатися до найвищої сили – Головної зубної феї – Лікаря-Стоматолога. Її чарівні палички і цілющі пасти рятують зубки від Злого Карієсу. Діти знову посміхаються, але вже знають як захистити себе від Карієса: двічі на день чистять зуби, отримують подарунки від зубних феї і декілька разів на рік ходять в гості до Головної зубної феї – Лікаря.

ВІРШІ ПРО ЗУБИ І СТОМАТОЛОГІВ

Випав зубчик у Олега
Не лякайся, це так треба
Скоро виросте новий
Міцний, гарний, корінний!
А в старої баби Люби
Вже вставні у роті зуби
Бо лише двічі в житті
В нас ростуть зуби свої!

Доглядати за зубами
Вчать в дитинстві всіх нас мами
Менше солодощів їсти,
Регулярно зуби чистить.
А якщо зуб заболить -
То до лікаря піти.
Щоб щасливо посміхатись -
Треба вчасно лікуватись!

Там на лавці біля хати
Шестирічна плаче Катя
Зуб молочний все хитає
Він болить, не випадає.
І ночами їй не спиться
Сильно лікаря боїться.
Та дарма боялась Катя,
Зубчик легко вирвати,
Менше ніж одна хвилина
Й посміхається дитина
І не боляче, й не страшно
Новий виросте, ще кращий!

Олю мама умивала,
Та про зуби забувала
В Олі зуби почорніли
Й дуже сильно заболіли
Довелося мамі з татом
Зубную фею викликати
І хоч Оля ще мала,
Зуби чистить вже сама,
І нагадує батькам:
«Час почистить зубки й вам!»

Плачу і кричу «Рятуйте!
Та мене ви не лікуйте!
Посуд буду сам я мити,
Чисто вдягненим ходити,
Вчитись тільки на відмінно
Пожалійте всі дитину!»
Накричатись я не встиг
Бо мій зуб вже не болить,
Лікар швидко все зробив
І додому відпустив.
І чого я так волав,
Що всю чергу полякав?
Лікуватися – не проблема
І боявся я даремно!

Я не спав цієї ночі,
Йти до лікаря не хочу,
Зуб болить, мені несмішно
Ось і плачу я невтішно.
Хочу краще в піцерію,
Про атракціони мрію.
Втім коли я лікувався,
Двічі в кріслі покатався,
Пломбу гарну я обрав,
З інструментами пограв.
Наче це не в кабінеті –
На пригодницькій планеті.
Зубний лікар – не страшний,
Він насправді – чарівний!

Десять, дев'ять,
Вісім, сім –
Порахуєм лікарів
Бо професія важлива
Знає кожна це дитина.
ЛОР у нас хай буде шостим
Вухогорлоніс він просто.
Дитячій лікар – педіатр
По рахунку у нас п'ятий
А чотири – окуліст
По очам спеціаліст.
Третім буде в нас психолог
Другим – лікар-травматолог
Якщо важко на душі –
До психолога біжи,
Якщо кістку поламав –
Травматолог гіпс наклав.
Ну а перший – стоматолог
Зуби він лікує хворі
Зубний фей він чарівний
Посмішку дарує всім.
А тепер мерщій побігли,
Щоб хвороби не настигли
Ну а хто з нас не втече –
Той жмуритися почне!

ЯК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТИ ЗУБИ

Помий руки.
Прополощи рот теплою водою. Видави порцію зубної пасти розміром з горошину на свою зубну щітку

Спочатку почисть жувальну поверхню верхніх зубів. Підмітаючими рухами зверху вниз

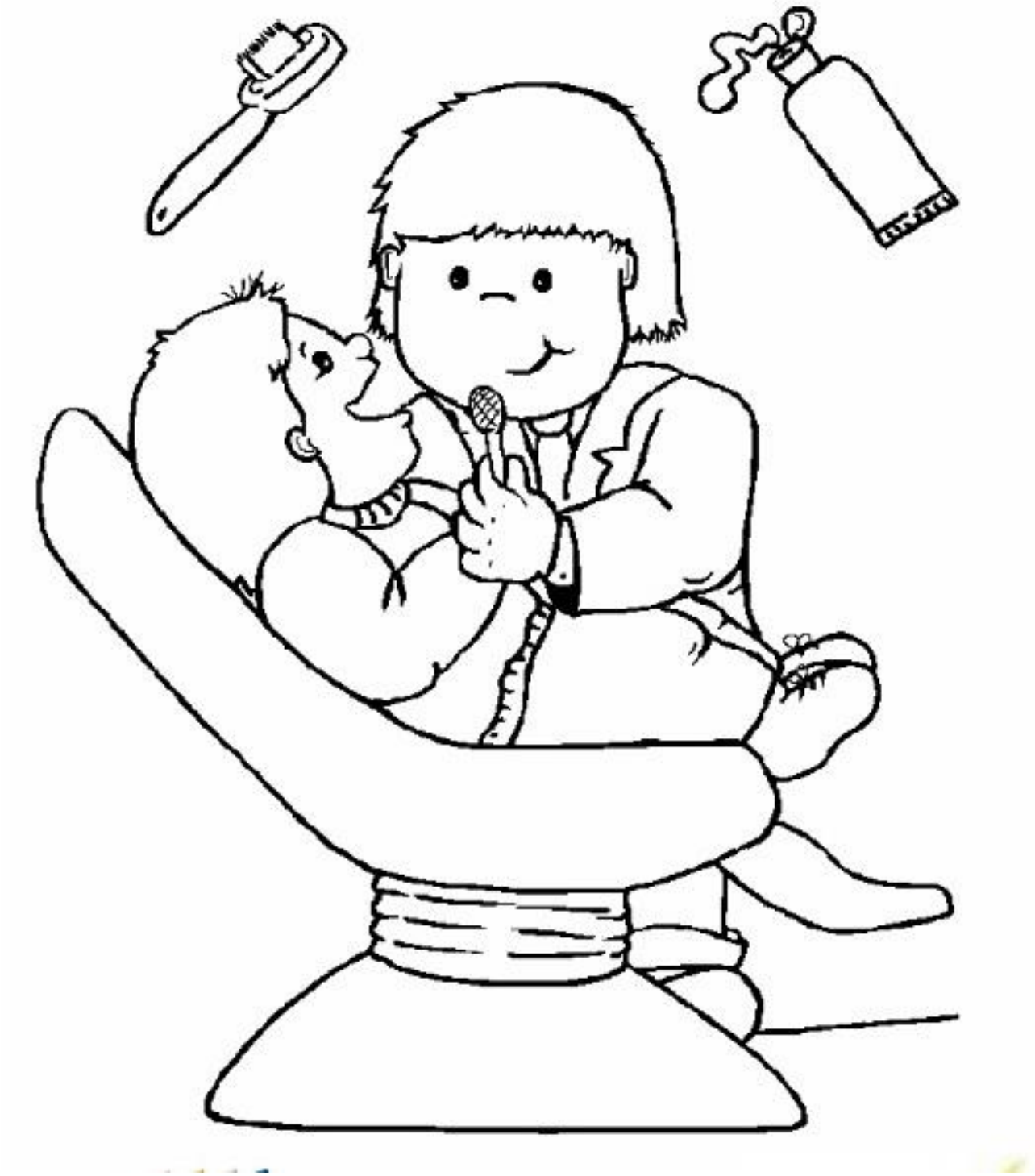
Так само почисть жувальну поверхню нижніх зубів

Тепер почисть зовнішню поверхню передніх зубів, правої та лівої щелепи

Почисть поверхню язика

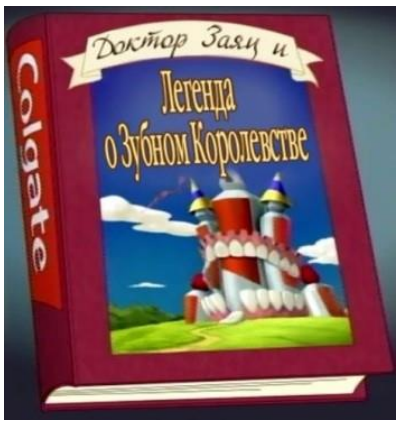
Прополощи рот теплою водою. Помий гарно щітку, постав її у чистий стакан

ВЕСЕЛІ РОЗМАЛЬОВКИ



ПОРАДИ БАТЬКАМ

Перед тим, як вперше з дитиною іти до стоматолога, радимо разом переглянути мультфільм **«Легенда о Зубном королевстве»** (Legend of dental Kingdom, 2009 р.) https://www.youtube.com/watch?v=nCfq8rhYoik. Це чудова навчальна казка, створена на замовлення компанії Colgate, яка в легкій і невимушеній формі знайомить малюків, а також їх батьків з основними правилами догляду за зубами. Лише за п'ятнадцять хвилин, діти дізнаються, що таке карієс і зубний наліт, і як з ними боротися у повсякденному житті.



Одного разу, після чергового профілактичного огляду стану дитячих зубів, Доктор Заєць і Доктор Посмішка разом зі своїми юними друзями потрапляють в чарівне Зубне королівство, де вступають у нерівну сутичку зі злим чаклуном Карієсом і його солдатами - каріозними монстрами! Як відбувався процес боротьби і хто став переможцем – ви дізнаєтесь після перегляду цього мультфільму.

ЯК ПІДГОТОВУВАТИ ДИТИНУ ДО ЛІКУВАННЯ ЗУБІВ

- Збираючись до стоматолога, чи не акцентуйте на цьому увагу (говорити дитині треба за день до запланованого візиту до лікаря, не раніше).

- Не підкреслюйте важливість, винятковість, а тим більше неприємність події. Скажіть, що ви разом підете до доброго лікаря, який лікує зубки. Від нього всі хлопчики і дівчатка виходять веселими і здоровими. Називайте дитячого стоматолога по імені і по-батькові.
- Не говоріть про те, що лікар нічого не робитиме. Це не так, і потім дитина зрозуміє, що її обдурили. Пограйте з дитиною, нехай вона сама буде лікарем, що лікує зуби своїм іграшкам.
- Образ лікаря не повинен бути пов'язаний зі страхом і болем.

- Розкажіть про лікаря як про СуперГероя, який позбавляє всіх дітей від злих бактерій, що потрапляють в ротову порожнину.
- Необхідно приховувати власні страхи і переживання, та в жодному випадку не розповідати дитині про власні негативні враження від лікування зубів.
- Обов'язково розкажіть (придумайте) про ваш позитивний візит до стоматолога. назвіть реальне ім'я свого дитячого стоматолога (придумайте, якщо не пам'ятаєте).
- Поділіться своїми радісними враженнями.

- Обговоріть вдома з дитиною, з ким вона хоче піти до лікаря (з мамою, з татом, з обома батьками, з сестрою, з братом). Відвідування лікаря-стоматолога з бабусею, дідусем менш бажано, але в будь-якому випадку дуже важливо знати думку самої дитини.
- Пам'ятайте, для дитини дуже важливо, щоб хтось з батьків був поруч, коли їй погано і вона відчуває страх або біль. Тому слід попередити дитину про це і не залишати її одну в стоматологічному кабінеті (якщо вона сама про це не попросить).
- Бажано щоб дитина не втомилася в дорозі до поліклініки, добре виспалася перед відвідуванням лікаря. Не йдіть до лікаря, коли дитина зазвичай ще спить (рано вранці чи у тиху годину).
- На прийом дитина повинна приходити ситою.

- Якщо ви прийшли на прийом трохи раніше призначеного часу, щоб дитина менше хвилювалася, можна взяти з собою улюблену книжку або іграшку. Чекаючи прийому, сядьте разом і почитайте, подивіться малюнки, пограйте.
- Подбайте про те. щоб після прийому винагородити дитину. Це може бути купівля бажаної іграшки, книги, ласощів, відвідання піцерії, атракціонів або ж просто прогулянка.
- І, звичайно, похваліть дитину за хорошу поведінку (терплячість, сміливість).

ПОРЯДОК І СТРОКИ ЗМІНИ (ВИПАДІННЯ) МОЛОЧНИХ ЗУБІВ

Молочні зуби	Початок та сроки розсмоктування коренів	Зміна (випадіння) зуба
Нижні центральні різці	з 5 років (протягом 2-х років)	6-7 років
Верхні центральні різці		
Нижні бокові різці	з 6 років (протягом 2-х років)	7-8 років
Верхні бокові різці		
Верхні малі моляри (перші моляри)	з 7 років (протягом 3-х років)	8-10 років
Нижні малі моляри (перші моляри)		
Верхні ікла	з 8 років (протягом 3-х років)	9-11 років
Нижні ікла		
Нижні великі моляри (другі моляри)	з 7 років (протягом 3-х років)	11-13 років
Верхні великі моляри (другі моляри)		

Випадати молочні будуть у тому ж порядку, в якому вони виростали. Бувають випадки, коли молочні хитаються, але не випадають. При цьому поряд з ними вже з'явилися постійні, а так як їм не вистачає місця, то вони ростуть неправильно, виступаючи із зубного ряду. У такій ситуації необхідно звертатися до стоматолога.

Що робити, коли у дитини випав молочний зуб?

- Ранка, що лишилася після випадіння зуба може кровоточити. Дайте дитині прикусити марлеву чисту серветку – кровотеча припиниться вже через кілька хвилин.
- Якщо ж кровотеча не зупиняється протягом 10 хвилин – зверніться до стоматолога.
- Після випадіння зуба дитині краще не вживати їжу протягом 2-х годин.
- З раціону харчування в цей день необхідно виключити всю гірку, солону і гостру їжу.
- Дуже часто батьки дають дитині полоскати рот перекисом водню. Але лікарі не рекомендують робити цього. Краще першу добу після випадання зуба полоскати рот сольовим розчином.
- Розкажіть дитині історію про Зубную Фею, адже у неї вірять діти усієї планети, а у місті Дирфільд (США, штат Іллінойс) існує музей Зубної феї, де зібрані листи Зубній Феї, малюнки дітей, подарунки, які вони отримали за свої зубки: ляльки, книги, скарбнички, машинки. Дуже популярним серед дітей і дорослих є Національний День Зубної феї, який відзначають кожного року 28 лютого.

Згідно із «Довідником магічних істот», **Зубна фея** – це магічна істота зростом від 8 до 10 см, на далекі відстані пересувається за допомогою невеликих крилець, схожих на крила метелика. Виглядає як маленька дівчинка з білими і здоровими зубами, завдяки яким і отримала свою роботу.

Ну а робота зубних фей полягає в тому, щоб дивитися, в яких дітей зуби красиві і здорові, а у яких - ні. Якщо заховати зуб, що випав під подушку, зубна фея його забере, а на згадку залишить подарунок. Зубні феї прилітають до діток тільки вночі, вони – казкові істоти, які вдень перетворюються на добрих лікарів-стоматологів.

ЯК ЧИСТИТИ ЗУБИ ДИТИНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ

Догляд за ротовою порожниною дитини треба починати ще до появи перших зубів. Для цього мамі треба обернути палець стерильною марлею, вмочити його у кип'ячену воду і масажними рухами "пройтись" по яснах малюка. Двічі на день.

З появою перших зубів (6-7 місяців) слід чистити зуби дитині двічі на день і привчати її це робити самостійно. Зубні щітки для дітей вибирайте тільки з м'якою щетиною. Голівка її не повинна покривати більше двох зубів.

Для очищення жувальної поверхні щітка розташовується горизонтально і рухається круговими рухами.

Чистити молочні зуби треба 2-3 хвилини.

Самостійно дитина повинна вміти чистити зуби у 2 роки.

На власному прикладі показуйте, що чистити зуби корисно і цікаво. Заохочуйте дитину до догляду за ротовою порожниною

ДЛЯ НОТАТОК