

## Čištění zubů

Zubní hygiena patří k obvyklým zdrojům konfliktů nejen u nejmenších dětí. Všem je jasné, že péče o chrup dětí je nutná, a často jsme zubními lékaři nabádáni k tomu, abychom o něj pečovali již při prořezávání prvních zoubků. Nezanedbatelnou roli hraje i náš vlastní strach ze zubního ošetření a snaha ochránit dítě před možnými potížemi se zuby.

Z celkem nenáročné aktivity se někdy vyvine urputná bitva o dobytí území mléčných zoubků. V tomto nerovném boji (ve výhodě je dítě, které když pusu neotevře, tak se do ní kartáček prostě nedostane) rodiče používají nepovolené zbraně. Vyhrožují bolestí v zubní ordinaci, líčí hrůzy, které na nevyčištěné zoubky čekají z rukou zubního lékaře, slibují odměny a úplatky, nebo naopak vyhrožují tresty a zákazy. Velmi často nic z toho stejně nezabírá a výsledkem je pouze strach ze zubaře a bolesti zubů, naštvaní a stres na obou stranách. A hlavně nevyčištěné zoubky malého bojovníka.

Zuby je určitě potřeba čistit a pečovat o ně. Ale tato starost by se neměla stát noční můrou rodiče ani dítěte. Jestli chcete dítěti čištění zubů co nejvíce otrávit, mluvíte o něm hodně často, rozebírejte tento problém s partnerem, prarodiči, připomínejte dítěti i během dne důležitost vyčištěných zoubků a ráno i večer udělejte kolem této záležitosti co největší divadlo. Můžete si být jisti, že pro dítě se stane čištění zubů tou nejotravnější věcí na světě a ještě dlouho bude nutné s ním o používání kartáčku a pasty bojovat.

Jako rodiče na hygienu úst svých dětí od jejich nejútlejšího věku samozřejmě nezapomínejte, ale pamatujte při tom, že někdy „méně je více“. Neřešte úporně, jestli si dítě skutečně zuby čistí alespoň dvě minuty, jestli pastu nevyplivuje a jestli kartáček jen necučá. Nechte ho čištění zubů zkoušet samotné. Péči o zuby zahrňte do pravidelných činností, které je třeba zvládnout ráno a večer. U nejmenších dětí se ujměte čištění sami – v klidu, pravidelně, nenásilně. Stačí jen krátce. Postupně dítě zapojte – nejprve vyčistíte zuby vy, pak si je dočistí dítě.

— Návčik čištění zubů můžete zkoušet na názorných pomůckách, které si vytvoříte i sami doma. Na papír nalepte zuby z korálků nebo „zuby“ sestavte ze stavebnice a vložte mezi ně kousky papírků, které dítě bude zkoušet odstranit kartáčkem.

— Než se dítě pustí do čištění vlastních zubů, může vyčistit zuby oblíbené hračky.

— Zuby si čistěte spolu s dítětem (i když později budete ještě jíst) a udělejte z čištění malý příjemný rituál. Neberte to jako nutné zlo, ale jako zábavu.

— Děti mají rády fantazii – co třeba představovat si, že každý zoubek je malý dráček, kterého je třeba důkladně vydrhnout.

— Trochu větší děti si mohou v obchodě samy vybrat kartáček i pastu.

— Použijte přesýpací hodiny – dítě je bude při čištění pozorovat.

## Úklid hraček

Další z pravidelných činností, které je ve většině rodin potřeba zvládnout, je prostý úklid hraček. Celý den se hračky používají, roztahují se v dětském pokojíčku nebo celkově po bytě a večer je třeba je uložit. Jaký způsob ukládání zvolíte, záleží jen na vás. Jsou rodiny, kde je na všechny hračky určena jedna velká bedna. V jiných rodinách má každá hračka své přesně určené místo v polici.

K jakému způsobu ukládání hraček vedete své děti vy? A jak si ukládáte svoje vlastní věci? Znovu pak připomínám, že co rodič sám nezvládá, nenaučí ani své dítě. Nepřeceňujte však schopnosti svých