



Jak przygotować dziecko do wizyty u dentysty?

1. Opisz dziecku na czym polega wizyta u dentysty, **pobawcie się** w "gabinet stomatologa" - odgrywajcie rolę dentysty i pacjenta, możecie wtedy poćwiczyć otwieranie buzi, sprawdzić jakie to uczucie kiedy ktoś palcem w rękawiczce dotyka jamy ustnej itp. Bawcie się przy tym świetnie, pozytywne nastawienie to podstawa!

2. Nigdy **nie okłamuj** dziecka, nie ukrywaj przed dzieckiem wizyty, nie używaj zwrotów typu "nic nie będzie bolało", "nic nie poczujesz", "nie bój się" - jeśli okaże się inaczej dziecko może być już nieufne. Co więcej, takie sformułowania wzbudzają w dziecku podejrzenia i skutkują jeszcze większym napięciem. Niedopuszczalne jest straszenie dziecka dentystą - "Jak nie będziesz myć zębów to ci dentysta będzie musiał wiercić zęby".



Jak przygotować dziecko do wizyty u dentysty? C.D.

3. Pójdź z dzieckiem na **wizytę adaptacyjną** do przyjaznego stomatologa. Wówczas mały pacjent ma szansę zaznajomić się z personelem, obejrzeć gabinet, dowiedzieć się jak działa sprzęt medyczny. Uczyńcie z tej wizyty przygodę, nie gorszą niż wyjście do kina czy do ZOO!
4. Dawaj **dobry przykład!** Nie zarażaj dziecka własnymi lękami przed leczeniem. Lęk przed dentystą nie jest genetyczny, buduje się na bazie doświadczeń i przekonań, często zasłyszanych od dorosłych.
5. Nie obiecuj prezentu w zamian za spokój podczas wizyty. Dobrze jest chodzić do dentysty, bo dobrze jest dbać o swoje zdrowie. Nie chcesz uczyć dziecka, że trzeba odwiedzać gabinet, by dostać nową zabawkę czy smakołyk. Po wizycie **zaplanujcie razem coś przyjemnego** – zagrajcie w planszówkę, idźcie razem na spacer lub poczytajcie książkę. Perspektywa miłego spędzania czasu sprzyja współpracy i pomaga w budowaniu dobrych skojarzeń.