

## Przygotowanie dziecka do wizyty u stomatologa

Na wizerunek nowo poznanych osób zdecydowany wpływ ma „pierwsze wrażenie”, które kształtuje się zaledwie w ciągu kilku pierwszych minut. Nic więc dziwnego, że pierwsza wizyta dziecka u stomatologa może zaważyć na późniejszym nastawieniu małego pacjenta do leczenia stomatologicznego.

Pozytywne nastawienie może przynieść takie korzyści jak m.in. bezstresowe, samodzielne przychodzenie naszej pociechy do gabinetu, natomiast negatywne skutki pierwszej wizyty stomatologicznej mogą być jedną z wielu przyczyn dentofofii w przyszłości. Przez wzgląd na większą wrażliwość dzieci, bardzo mocno przeżywają one sytuacje trudne, które pamiętają bardzo długo.

Naszym celem jest uniknięcie takich sytuacji, w związku z czym poniżej umieściliśmy kilka praktycznych wskazówek dla rodziców, które ułatwią odpowiednie przygotowanie dziecka do pierwszej wizyty u stomatologa.

### Jak odpowiednio przygotować dziecko do wizyty?

- Porozmawiaj z dzieckiem, poinformuj gdzie i po co idzie. Opowiedz, jak pracuje oraz czym się zajmuje stomatolog. Wytlumacz dlaczego należy trzymać szeroko otwartą buzię. Rozmawiaj z dzieckiem w prosty i spokojny sposób, aby nastawić je pozytywnie. Dzieci odczuwają lęk przed nieznanym, zatem obrazowe opisy idealnie trafią do ich wyobraźni.
- Rewelacyjnie sprawdza się zabawa w dentystę w domu. Możecie bawić się w leczenie zębów lalkom lub misiom. Może w tym pomóc np. zestaw małego dentysty.
- W zaznajomieniu dziecka z dźwiękiem wiertła czy sposobem działania narzędzi stomatologicznych może pomóc zakup szczoteczki elektrycznej.
- Pora wizyty również nie jest bez znaczenia. Powinna być ona zaplanowana przez rodzica na taką godzinę, kiedy dziecko ma zazwyczaj najlepsze samopoczucie, jest wyspane i najedzone.
- Pośpiech wpływa na zwiększenie stresu, co powoduje zwiększone odczuwanie bólu. Aby tego uniknąć wyjedź kilka minut wcześniej.
- Zabierz dziecko do stomatologa na swoją wizytę lub starszego rodzeństwa, aby zmniejszyć jego obawy.
- Jeżeli jest to możliwe przyjdź z dzieckiem na wizytę adaptacyjną, gdzie będzie mogło zapoznać się z gabinetem, stomatologiem i narzędziami. Podczas wizyty adaptacyjnej personel pokaże dziecku do czego służą narzędzia, których najczęściej się używa, tak aby odgłos wiertła, czy ssaka nie wywoływał u niego lęku. Dzięki temu możliwe jest zdobycie zaufania dziecka oraz zniwelowanie jego lęku.

### **Postępowanie podczas wizyty**

Najczęstszym błędem popełnianym przez rodziców jest używanie następujących zwrotów; „na pewno nie będzie bolało”, „nie bój się”, „obietuję, że nie będzie bolało”. Dziecko skupia wtedy swoją uwagę tylko na bólu.

Jeżeli Twoja pociecha nie poprosi Cię o trzymanie za rękę czy nogę, nie rób tego i pozwól jej być samodzielnym, zaufaj stomatologowi i nie odpowiadaj na pytania kierowane do dziecka.

### **Postępowanie po wizycie**

Po wizycie koniecznie pochwal dziecko, powiedz, że było bardzo dzielne oraz, że jesteś z niego dumny/a. Zaproponuj nagrodę, np. wspólne spędzenie czasu. Drobną zabawką na pewno pozytywnie zmotywuje małego pacjenta do kolejnej wizyty.

### **Czego nie należy nigdy robić**

- Nigdy nie opowiadaj przy dziecku nieprzyjemnych historii o stomatologach.
- Nie wolno straszyć dziecka dentystą.
- Nie okłamuj dziecka, że nie będzie bolało.

Zamiast mówić, że nie będzie nic bolało, przygotuj go na to, że leczenie może być troszkę nieprzyjemne, ale zaledwie przez chwilkę, potem ząbek będzie już zdrowy.

### **Wizyta adaptacyjna**

Na wizycie kontrolnej u stomatologa należy pojawić się zanim jeszcze coś niedobrego zacznie się dziać, aby dziecko mogło w komfortowy sposób oswoić się z gabinetem. Przy leczeniu dzieci najistotniejsze jest odpowiednie podejście rodziców. Ważne jest, aby na problemy stomatologiczne reagować natychmiast. Zaniedbanie tego etapu oraz zwlekanie z wizytą, przysparza dziecku niepotrzebnego stresu.

Umawiając się na wizytę, prosimy wziąć pod uwagę taką porę dnia, w której maluch jest w dobrym humorze.

Dla zniecierpliwionych lub zaniepokojonych dzieci przygotowany jest kącik z zabawkami, kolorowankami i bajkami.

Podczas wizyty adaptacyjnej personel pokazuje dziecku gabinet, aparaturę i inne urządzenia, tak aby mogło się ono zaznajomić z otaczającą go aparaturą i przyrządami. Przy symulowanych zabiegach stomatologicznych dziecko łatwiej oswaja się z otaczającym je sprzętem.

Po efektywnej wizycie nagradzamy małego pacjenta nagrodą, która będzie budziła dobre skojarzenia z gabinetem stomatologicznym.