

איך להצליח למנוע מילדים להפוך לסרבני צחצוח שיניים?

ראשית, כמה טיפים שיעזרו לכם לגדל ילדים שאינם סרבני צחצוח שיניים.
1. להכניס לילד הרגל של צחצוח שיניים מרגע שיש שיניים. לשם כך יש להתחיל לצחצח שיניים מיד כשהן מתחילות לבקוע. כן! לצחצח את השן האחת או זוג השיניים שבוקעות מלפנים למטה בגיל 6 חודשים. כיוון שניקוי של שן אחת או שתיים אינו נמשך יותר משניות ספורות, רצוי לקיים "טקס צחצוח שיניים" שימשך בהתחלה כ-20-15 שניות (ויתארך ככל שתבקענה עוד שיניים). רצוי שה"טקס" יכלול, בנוסף לצחצוח עצמו, גם דיבור (אפילו דיבור מתנגן) שמתייחס לשיניים, למברשת, לניקוי, ועוד ככל שיעלה בדמיונכם. על ה"טקס" הזה יש לחזור שוב ושוב בכל פעם שמצחצחים לילד את השיניים. יש להעלות את המודעות שלכם ההורים, לצחצוח השיניים של הילד לאותה מידת חשיבות כמו חפיפת שיער או פעולות אחרות שחשובות לכם מאד. כך יעבור המסר גם לילדיכם.

2. איך ליצור אצל הילד מוטיבציה לצחצוח שיניים? ילדים משוכנעים שצחצוח שיניים הוא משימה שמוטלת על ילדים בלבד, כיוון שלרוב אינם רואים אתכם, ההורים, מצחצחים לעצמכם את השיניים. רצוי שהמבוגרים יברישו את השיניים ביחד עם הילדים. ילדים רוצים להיות כמו הוריהם ולכן נוטים לחקות אותם.