



Jak przygotować dziecko do wizyty w naszym gabinecie?

Pierwsza wizyta u lekarza dentysty jest dla dziecka dużym wydarzeniem. Sprawmy wspólnie, aby pozostała w jego pamięci jako miłe doświadczenie! Nowe miejsce, nieznanne osoby, różne urządzenia, dźwięki i zapachy powodują, że jest to sytuacja wyjątkowa, natomiast tylko od nas zależy czy będzie ona przepełniona strachem i obawami przed nieznanym czy może Mały Pacjent zapamięta ją jako ciekawą przygodę.

Aby zminimalizować odczuwanie lęku przez Państwa Pocichę podczas pierwszej wizyty w naszym gabinecie oraz zwiększyć szansę na prawidłową współpracę, przedstawiamy kilka cennych rad:

1. **Rozmowa z dzieckiem.**

Przed wizytą u lekarza dentysty należy koniecznie porozmawiać z dzieckiem i wyjaśnić mu przebieg wizyty. Dziecko odczuwa lęk przed nieznanym, więc można opowiedzieć mu, o pani, która sprawdzi, czy zęby są zdrowe, o fotelu, który jeździ do góry i na dół itp.

2. **Zabawa w dentystę.**

Ze względu na panujący w społeczeństwie stereotyp, że wizyta u dentysty jest nieprzyjemna, dzieci często są negatywnie nastawione i boją się, mimo że nie miały nigdy wcześniej do czynienia ze stomatologiem. Jednym ze sposobów ograniczenia obaw jest wspólna zabawa w dentystę (ogłądanie i leczenie zębów zabawkom - pluszakom), ćwiczenie otwierania buzi i pokazywania zębów lub czytanie książeczek/ogłądanie bajek dla dzieci związanych z wizytą w gabinecie.

3. **Zakazane zwroty.**

Zarówno podczas rozmowy z dzieckiem, jak i podczas wizyt w gabinecie należy wystrzegać się używania takich słów jak „zastrzyk”, „igła”, „boleć”, „straszne” oraz zwrotów: „Pani doktor nic nie robi”, „Ja też boję się dentysty”, „Nie ma się czego bać”, „Nie bój się, nic nie będzie bolało”. Udowodniono, że w takiej sytuacji Dzieci nie słyszą słowa „nie” i reagują negatywnie.

4. **Nagroda.**

Jeżeli dziecko współpracuje podczas zabiegów, jego zachowanie zostanie nagrodzone. Sugerujemy jednak żebyście Państwo nie obiecywali dziecku nagród przed wizytą, ponieważ może wówczas pokorzyć, że w takim razie czeka je coś potencjalnie nieprzyjemnego.

5. **Adaptacja.**

Pierwsza wizyta powinna być wizytą adaptacyjną, aby przyzwyczaić dziecko do gabinetu i lekarza. Sprawi to, że na kolejnych wizytach, na których konieczne będzie leczenie, dziecko będzie bardziej chętne do współpracy. Wizyta adaptacyjna powinna odbyć się możliwie jak najwcześniej tzn. do 3 roku życia.

6. **Pora wizyty.**

Wizyta pierwszorazowa oraz z dziećmi poniżej 6 roku życia powinna być umówiona w porze, w której dziecko nie jest głodne czy zmęczone.

Zespół OrthoTeam