

PATARIMAI, KAIP IŠMOKYTI VAIKĄ VALYTIS DANTIS IR SUDOMINTI ŠIUO PROCESU

- **Skatinkite susidomėjimą.**

Kol valote vaikui dantis, paduokite jam žaislą ir tegul vaikas bando išvalyti dantukus savo mėgstamam herojui (be abejo, be dantų pastos). Dar vienas būdas – leiskite vaikui dantis valyti Jūsų dantis, kol valote vaiko dantis.

- **Leiskite bandyti.**

Sužadinkite norą mokytis, leiskite vaikui pačiam bandyti išsivalyti dantis, esant poreikiui – koreguokite judesius. Tačiau nepamirškite po valymo patikrinti dantukus ir patys nuvalykite likusias apnašas.

- **Skatinkite dantis valytis 2 minutes.**

Paleiskite mėgstamą vaiko dainą, dainuokite kartu arba pasekite įdomų pasakojimą.

- **Leiskite rinktis.**

Leiskite vaikui pačiam išsirinkti dantų šepetėlį – tegul jis būna mėgstamos spalvos arba su patinkančiu herojumi.

- **Leiskite stebėti.**

Sudominkite vaiką leisdami stebėti, kaip Jūs valotės dantis. Vaikai dažnai kartoja suaugusiųjų elgesį.

- **Pasitelkite išmaniąsias technologijas.**

Atsisiųskite mokomąsias dantų valymo programėles, pasitelkite laikmačius.

- **Susikurkite režimą ir laikykitės jo.**

Taip dantų valymas taps dienotvarkės dalimi, įpratinkite vaiką dantis valytis kiekvieną dieną tuo pačiu metu, neleiskite nesivalyti dantų dėl nuovargio ar laiko stokos.

Kaip taisyklingai išvalyti vaikui dantis?

- Atlikite švelnius sukamuosius judesius.
- Laikykite dantų šepetėlį 45 laipsnių kampu dantenų atžvilgiu.
- Pradėkite nuo galinių dantų ir valykite priekinių link.
- Valydami priekinių dantų vidinius paviršius dantų šepetuką laikykite stačiai.
- Atsargiai valykite prie dantenų.
- Švelniai nuvalykite liežuvį (po dantų valymo).
- Skatinkite vaiką išspjauti dantų pastą.
- Panaudotą dantų šepetėlį kaskart išplaukite.

