



DVACATERO ZUBNÍ PÉČE RODIČŮM



Moji milí rodiče,

1. Prosím vás, pečujte o mé zdraví. Pečujte o moje zuby. Jsou pro mne, moje tělo a můj vývoj důležité. Jsem ještě malý, nezralý a potřebuji vaše vedení a péči.
2. Každodenní důslednou péčí o moje zuby mne učíte, že starat se o své zdraví je potřebné a do velké míry závislé na našem postoji, rozhodnutí a konání. Vlastní zdraví můžu do velké míry ovlivnit svým prožíváním a chováním.
3. Nenechávejte rozhodnutí, jestli chci zuby čistit na mne. Je to na mne příliš velký nárok. Nemohu dohlédnout důsledky nečištění. Potřebuji vedle sebe jistého dospělého, který ví, co je pro mne dobré.
4. Zjistěte si kvalitní informace, jak zuby správně čistit a co jim prospívá. Buďte proaktivní. Zjistíte to například u mého budoucího dětského zubního lékaře nebo dentální hygienistky.
5. Berte mne na pravidelné preventivní prohlídky od 1. prořezaného zubu. Vyberte mi kvalitního zubního lékaře, který se k dětem chová vstřícně. Řiďte se jeho radami.
6. Prosím, buďte důslední v režimu dne. Zuby mi čistěte pravidelně v přibližně stejnou denní dobu. Lépe si na to zvyknu. Dbejte však na to, abych nebyl příliš ospalý, hladový, nebo mě netrápilo něco jiného. Pokud se mi čištění ještě nelíbí, budu ho v těchto situacích možná odmítat ještě více.
7. Udělejte si na čištění pohodlí a postarejte se o své potřeby taky. Co by vám čištění mých zubů zpříjemnilo? Ani pro vás nemusí být snadné čistit zuby v mých malých ústech. Najezte se nebo si před tím na chvíli odpočiňte. Najděte si vhodnou polohu na čištění, aby jste u toho fyzicky netrpěli a dobře do úst viděli. Radši si čistím zuby s rodičem, který je vřelý a současně pevný, než s rodičem nevrlym. Když bude čištění pro vás trápením, bude nejspíš trápením i pro mě.





8. Pokud je pro vás čištění mých zubů, tedy péče o moje zdraví, dlouhodobým trápením, nebuďte v tom sami a poradte se s odborníky. Sdílený problém je menší problém. Zubař vám řekne jak technicky, rodičovský poradce vám může pomoci, pokud je to pro vás nebo mě emočně příliš náročné.



9. Když si nebudu chtít nechat vyčistit zuby, buďte shovívaví, ale pevní. Vaše časté výčitky, ponižování či fyzický trest by mi přineslo pocit, že pro vás nejsem dost dobrý. Nerozebírejte to prosím veřejně na hřištích či domácích sešlostech. Beru si vše velmi osobně. Vězte, že mé odmítání čištění je pravděpodobně dočasné. Pomozte mi tento odpor k čištění překročit, nepodléhejte mu a hledejme spolu smířlivé cesty k zvládnutí tohoto odporu.



10. Prosím, slovně oceňte jakýkoliv pokrok při čištění zubů, který u mě uvidíte. I to, že vydržím o pár vteřin delší dobu, než včera. Nebo to, že ležím víc v klidu a vy tak můžete lépe vyčistit. Když od vás budu konkrétně vědět, jaké moje chování oceňujete, budu se snažit ho pro vás dělat. Jste pro mě nejdůležitější lidé v životě. Pokud mě chcete odměnit i věcně, vždy to splňte, když to slíbíte.



11. Jsem nezralý a dlouho ještě budu. Neovládám dobře své chování, své emoce. Vaším příkladem se to však učím. Velmi dobře vás ve všech situacích pozoruji. Tím na vás nekladu požadavek dokonalosti. Každý občas přešlápneme či uděláme chybu. Berme ji jako zpětnou vazbu, uvědomujme si ji a poučme se z něj. Upřímně se omluvme a pojďme spolu dál. Každý den máme novou šanci na nový začátek.



12. Pro spolupráci na čištění zubů mi pomáhá, když chápu, proč si mám zuby čistit. Smysl čištění zubů pochopím tím dřív, čím trpělivěji mi ho budete podávat. Můžeme si o tom v klidných chvílích spolu povídat, číst si knížky. Chci se dívat na vás, když si zuby čistíte. Vydržte, nezlomte nade mnou hůl, vyvíjím se, jednou to pochopím. I když třeba teď vzdoruji.





13. Můj mozek nemusí být dost zralý na odpověď, proč mi čištění vadí nebo co potřebuji změnit, abych čištění lépe toleroval. Prosím, vymyslete to za mne. Popište mi to, abych si to lépe uvědomil taky. Budte empatičtí, zkuste odhalit, jestli můžu polykat sliny a nedusím se, jestli mi není nepříjemná zubní pasta, jestli na mne vaše těžká ruka moc u čištění netlačí, jestli není příliš tvrdý kartáček, jestli se můžu alespoň trochu hýbat, jestli neležím na něčem tvrdém atp. Někdy mi může pomoci něčím se u toho zabavit. Třeba vašim poutavým vyprávěním, písničkou, pohádkou mluvenou i viděnou, hračkou v ruce...



14. I čištěním zubů můžeme spolu strávit hezký čas, mít kontakt a pro vývoj tolik důležitou blízkost a porozumění. Pokud tomu tak teď není, dejme si to za cíl a spolu se to naučme. Učit se budeme všichni, já a vy, mí milovaní rodiče. Budte tolerantní a laskaví ke mně, ale také k sobě. Rodičovství může být velmi náročné. Nezapomeňte oceňovat také všechny vlastní pokroky. Já je ocením taky, i když vám to zprvu nejspíš neřeknu slovně.



15. Nechte mi v průběhu čištění možnost hýbat rukama a nohama. Ventiluji tak náročnost toho, že musím dlouho držet otevřená ústa, nechat si chvíli dělat v ústech i to, co se mi úplně nelíbí. Potřebuji určitou volnost k ventilaci možného napětí a určitou kontrolu nad svým tělem. Pocit bezmoci a ztráty kontroly mi nedělá dobře.



16. Čištění zubů je častým problémem u mnoha dětí a rodičů. Potřebuji v tom shovívavé ale pevné vedení. Poslat mne čistit si zuby do koupelny samotného je na mne příliš velký nárok. Tento úkol náročný na jemnou motoriku, představivost a systematickosti zvládnou až ve vyšším věku. Než to přijde, potřebuji vaši pomoc a vedení.



17. Kontrolujte každý večer, jestli jsem si zuby vyčistil dobře. Nechte vyčistit mne samotného, motivujte mě, učím se tak tomu. Následně mi zuby dočistěte. Čištění musí být kvalitní. Naučíme se to spolu, v praktickém nácviku, u zubního lékaře nebo dentální hygienistky. Pravidelně si to budeme chodit opakovat na kontrolách.





MŮJ ZUBAŘ



18. Pokud se budu návštěv u lékaře bát, zkuste to přijmout, že to tak teď prožívám, zkuste mi porozumět a hledat se mnou cestu, jak strach zmírnit. Potřebuji, abyste mne v tom nenechali samotného, ale provedli mne tím. Když řeknete, že můj strach je bezdůvodný či je to hloupost, necháváte mne v tom samotného. Strachu se tím nezbavím, možná se ho naučím skrývat v sobě, možná ho projeví v nežádoucím chování.
19. Pokud nevíte, jak zmírnit můj strach z návštěvy zubního lékaře, kontaktujte odborníky, třeba dětského a rodičovského poradce. Sdílený problém, je menší problém. Nezůstávejte v tom sami.
20. Pokud už mám kazy nebo jste mi dosud dobře zuby nečistili, pojďme to změnit. Každý občas něco zanedbá nebo neudělá dobré rozhodnutí, nebo nemá dost informací, jak věci udělat dobře. Každý na to má své důvody. Všichni jsme lidi a děláme chyby. Tato změna je důležitá, abych se v otázce zubního zdraví netočil v bludném kruhu kazy - plomby - extrakce- strach. Jsou tady odborníci, kteří nám pomůžou. Řádné pečování o moje zuby nám ušetří bolesti, otoky, finance a nepříjemné zážitky z ordinací. Věřím, že to spolu zvládneme!



Vaše dítě :-)

& MDDr. Lenka Černá

