



Kruopštus kasdienis dantų valymas yra svarbiausias ėduonies ir kitų dantų pažeidimų profilaktikos būdas. Išugdyti šį vaikų įprotį gali tapti tikru iššūkiu tėvams, tačiau pastangos neabejotinai vertos rezultato.

## **Sukurkite rutiną ir laikykitės jos**

Kartais po ilgos darbo dienos iš tiesų norisi praleisti dantų valymą, juk viena diena nieko nepakeis... Tačiau tam, kad susiformuotų įprotis, rutinos laikytis yra BŪTINA.

## **Apdovanojimas**

Kas motyvuoja Jūsų vaiką? Tai gali būti lipdukai, norima knyga, o galbūt tiesiog pagyra – kartas nuo karto apdovanokite vaiką, jeigu jis laikosi dantų valymo rutinos.

## **Pasitelkite vaizduotę**

Valytis dantis pasitelkiant 2min. laikmatį ilgainiui gali nusibosti, todėl siūlome įjungti mėgstamą vaiko dainą. Taip pat galima papasakoti vaikui trumpą įtraukiančią istoriją / pasaką, kol valomi dantis. Šiuolaikiniame pasaulyje galima pasitelkti ir išmaniąsias technologijas – atsisiųsti programėles, kurios dantų valymą padarys tikra pramoga.

## **Apsipirkite kartu**

Leiskite vaikui pačiam išsirinkti dantų šepetėlį. Primename, kad šepetėlis turi būti minkštais šereliais.

## **Paverskite dantų valymą visos šeimos užsiėmimu**

Vaikai seka tėvų pavyzdžiu, todėl rodykite jiems gerą pavyzdį ir kartu valykitės dantis kiekvieną dieną ryte bei vakare.

