**7 советов, как научить ребенка чистить зубы**

На самом деле процесс чистки зубов может быть еще и веселым. Вот несколько советов, которые сделают ежедневную рутинную процедуру более привлекательной.

1.  Купите песочные часы на 2 минуты (именно столько рекомендуется чистить зубы) и поставьте их в ванной комнате. Объясните ребенку, что пока сыпется песок, нужно чистить зубы.  
2.  Примерно с 3 лет детям можно пользоваться [электрической зубной щеткой](https://letidor.ru/zdorove/esli-by-vy-tolko-znali-6-vazhnyh-faktov-ob-elektricheskoy-zubnoy-schetke.htm). Малышам нравится их привлекательный дизайн, и они охотнее соглашаются с необходимостью чистить зубы. У некоторых моделей есть функция звукового сигнала, который включается через 2 минуты после начала работы и означает, что время чистки истекло.  
3.  Используйте преимущества видео. Сегодня их очень много в Интернете, они предназначены специально для детей. Там убедительно и весело рассказывают о пользе чистки зубов и о том, как правильно это делать.  
4.  Покажите ребенку мультфильм «Птичка Тари» о том, как крокодил никогда не чистил зубы, как они у него заболели, и маленькая птичка помогла ему, и как с тех пор он стал чистить зубы.  
5.  Не забывайте регулярно, а именно каждые 2-3 месяца, менять зубные щетки или насадки для электрических моделей.  
6.  Если ребенок капризничает и не хочет чистить зубы, никогда не предлагайте ему никаких подарков или денег в качестве поощрения. Это с первой минуты грозит превратиться в ежедневный шантаж — «Почищу, если купишь вот ту игрушку». Хвалить — обязательно, одаривать за это — нельзя.  
7.  Не пугайте ребенка походом к стоматологу, потому что если к доктору действительно придется обратиться, малыш испытает настоящий стресс