

КАК НАУЧИТЬ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ РЕБЕНКА С ОВЗ

У детей с ОВЗ действительно могут возникать разные сложности: кому-то трудно координировать движения, кто-то остро реагирует на тактильные ощущения, а кому-то сложно уловить саму логику процесса.

С чего начать

Прежде чем браться за щётку, советую проанализировать, какие именно шаги даются ребёнку сложнее всего. Это может быть: не хочет открывать рот, выталкивает щётку языком, боится прикосновения к дёснам, не понимает последовательности или быстро устаёт. От этого и будем отталкиваться. Также полезно проконсультироваться со стоматологом: врач поможет исключить медицинские причины дискомфорта (кариес, чувствительность, проблемы с суставом) и даст персональные рекомендации.

Практические советы

- **Разбейте процесс на мелкие шаги.** Вместо «почисти зубы» составьте чёткий алгоритм: взять пасту, открутить колпачок, выдавить пасту, взять щётку, смочить, чистить, прополоскать, убрать щётку. Обучайте постепенно, переходя к следующему этапу только после того, как ребёнок освоит предыдущий. Можно использовать «метод цепочки»: вы делаете почти всё, а ребёнок подключается к одному доступному ему действию.
- **Используйте «рука в руке».** Если ребёнку сложно держать и двигать щёткой самостоятельно, возьмите его кисть в свою и двигайтесь вместе. Постепенно уменьшайте помощь: сначала держите кисть, потом локоть, затем только направляйте движение.
- **Сделайте процесс наглядным.** Визуальные подсказки здорово помогают. Это могут быть карточки с картинками, изображающими шаги, или короткое видео с демонстрацией. Для детей с РАС такие опоры особенно эффективны.
- **Добавьте игру и эмоции.** Включите любимую песенку, придумайте ритуал (например, специальный звук, сигнализирующий о начале чистки), используйте игрушки, которые «помогают» чистить зубы. Так ребёнок будет меньше сопротивляться.
- **Подберите правильные инструменты.** Это критически важно.
 - Щётка с маленькой головкой и мягкой щетиной часто комфортнее.
 - Для детей со сниженной моторикой существуют щётки с большой нескользящей ручкой или даже тройные (они чистят несколько поверхностей сразу).
 - При выраженной спастичности может подойти электрическая щётка с крупной рукояткой — вибрация иногда нравится детям.
 - В некоторых случаях выручают дополнительные средства: ирригатор для очистки языка и массажа дёсен, гигиенические салфетки с ксилитом
- **Учитывайте сенсорные особенности.** Если ребёнку неприятно прикосновение щётки, начинайте с малого: сначала пусть просто потрогает щётку, потом

прикоснётся к зубам, и только потом начинайте чистить. Если есть рвотный рефлекс, начинайте с передних зубов и медленно продвигайтесь к боковым, делайте паузы. Иногда помогает лёгкий предварительный массаж лица и ротовой полости, чтобы расслабить мышцы.

- **Контролируйте пасту.** Выбирайте пасту с низкой абразивностью (RDA не выше 20) и безопасную при случайном проглатывании — не все дети умеют хорошо полоскать рот. Если ребёнок склонен глотать пасту, обсудите с врачом альтернативные варианты.
- **Следите за положением тела.** Это помогает избежать захлёбывания и делает процесс комфортнее. Можно посадить ребёнка на колени, в коляску (слегка наклонив спинку вперёд) или зафиксировать голову на своём предплечье, одновременно контролируя раскрытие рта.
- **Будьте терпеливы и поощряйте.** Отмечайте даже маленькие успехи конкретной похвалой: «Ты здорово помог мне почистить передние зубы!». Это укрепляет мотивацию.
- **Несколько дополнительных идей**
- **Практикуйте регулярно.** Установите чёткий распорядок (например, всегда после завтрака и перед сном) — предсказуемость снижает тревогу.
- **Используйте гаджеты с осторожностью.** Иногда интерактивные приложения или видео с пошаговыми инструкциями работают хорошо, но важно, чтобы это дополняло живое взаимодействие, а не заменяло его.

Главное — не форсировать события. У каждого ребёнка свой темп, и то, что сегодня кажется сложным, через несколько занятий может стать проще. Если чувствуете, что самостоятельно сложно подобрать подход, обратитесь за консультацией к эрготерапевту или поведенческому аналитику — они помогут составить индивидуальную стратегию. Вы уже делаете большое дело, проявляя терпение и заботу!

Подготовила: Киселева Л.В., педагог-психолог МАДОУ №15