



## I CONSIGLI PER IL PRIMO APPUNTAMENTO DEL BAMBINO:

Avere cura dei denti è importante sin dalla più tenera età.

Per questo occorrono un'igiene orale accurata, un'alimentazione sana, ma anche controlli regolari dal dentista, preferibilmente già attorno ai quattro anni di età.

I bimbi piccoli sono *pazienti speciali* e reagiscono alle visite in modo molto diverso

gli uni dagli altri: alcuni sono curiosi, altri tranquilli o addirittura impauriti.

Il primo appuntamento dovrebbe soprattutto servire a far conoscere al bambino lo studio medico e a creare un rapporto di fiducia tra bambino e odontoiatra: il primo impara quello che fa un dentista e che strumenti usa, il secondo può mostrare ai genitori come mantenere sana la bocca del piccolo.

## EVITARE LA PAURA DEL DENTISTA:

Il fatto che un bambino abbia paura del dentista dipende soprattutto dai genitori, che possono preparare il piccolo facendogli capire che andarci è una cosa del tutto *normale* e spiegandogli prima che cosa lo aspetta.

L'importante è trasmettere al bambino segnali positivi e non minacciarlo dicendogli che se non pulisce i denti finirà dal dentista: così facendo il bambino finirebbe per pensare che andarci sia una cosa brutta.

Anche con frasi come "*Non devi avere paura del dentista*" spesso i genitori ottengono l'effetto contrario e se raccontano ai piccoli le loro esperienze negative aumentano la paura in questi ultimi. Se invece i genitori spiegano che le cure sono utili, contribuiscono a creare un'immagine positiva delle visite di controllo.

## I PRINCIPALI CONSIGLI:

Affinché la prima visita risulti per il bambino un'esperienza positiva, piacevole e gratificante raccomandiamo ai genitori di seguire una serie di consigli:

- Stabilire l'appuntamento per la prima visita durante le *ore mattutine* può risultare vantaggioso in quanto i bambini sono più riposati e più collaboranti; inoltre è un orario che non ostacola il momento del pasto o del riposo.
- Fissare l'appuntamento in *giorni tranquilli*, in cui il bambino non abbia altri impegni prima della visita.
- Far indossare un *abbigliamento preferito* al piccolo; ciò potrebbe aumentare le aspettative per una piacevole esperienza.

- Preparare il bambino alla visita come se fosse il primo giorno di scuola, con *positività* e *serenità* e cercando di spiegargli che il dentista è una figura amica.
- Stare con il bambino durante la prima visita mentre durante i futuri appuntamenti sarà lo staff dello studio ad accompagnarlo. In questo modo è più semplice creare un rapporto di *fiducia* tra medico e bambino.
- Effettuare la prima visita quando il piccolo non presenta alcun *dolore* in modo tale che sia un incontro piacevole e non diventi una situazione traumatica per il bambino.

#### INOLTRE SUGGERIAMO:

- Fissare la visita *lontano* da altre visite mediche specialistiche, in quanto ciò potrebbe creare un approccio negativo nei confronti della figura del dentista.
- Evitare di dire al bambino come comportarsi durante l'appuntamento (*non piangere o essere bravo*).
- Evitare parole che possano provocare nel bambino una *paura superflua* come male, paura e dolore. Nelle sedute successive, se il piccolo deve essere sottoposto a cure dentali è preferibile sostituire termini come ago, puntura, siringa e trapano con espressioni particolari che hanno lo stesso significato ma che non lo spaventano (*trapano = elicottero; anestetico = gocce magiche*).
- Informare il bambino riguardo la visita solo *qualche giorno prima senza enfaticizzare troppo questo evento*.
- Raccontare *storie spiritose* sui dentisti che possano incuriosire il bambino e non rappresentarlo come una minaccia.
- Non trasmettere la propria eventuale ansia nell'andare dal dentista. I vostri figli possono avere un *approccio diverso*.
- Infine, è preferibile che il bambino sia accompagnato da un *solo genitore* durante il primo appuntamento. La presenza di entrambi potrebbe essere visita dal piccolo come sintomo di una situazione grave.