

А. Легостаева

Хочу улыбаться!

Как помогать ребенку
с нарушениями развития
сохранить зубы
здоровыми и красивыми



А. Легостаева

Хочу улыбаться!

**Как помогать ребенку
с нарушениями развития
сохранить зубы здоровыми
и красивыми**

Москва Теревинф 2025

УДК 613.22-056.26(07)

ББК 51.287я7

Л38

Легостаева А.

Л38 Хочу улыбаться! Как помогать ребенку с нарушениями развития сохранить зубы здоровыми и красивыми / А. Легостаева. – М.: Теревинф, 2024. – 28 с. – ISBN 978-5-4212-0795-5.

Художник Мария Бронштейн

Иллюстрированное методическое пособие посвящено проблеме сохранения здоровья зубов у особых детей. В книге собраны простые советы и инструкции по технике чистки зубов детям с различными нарушениями развития (ТМНР, аутизм, нарушения интеллекта, генетические синдромы и пр.), а также по обучению особых детей самостоятельности в вопросах гигиены полости рта. Автор уделяет внимание не только организационным и техническим вопросам, но и психологическим – особенностям выстраивания контакта с ребенком во время гигиенических процедур и обучения навыкам самообслуживания.

Книга будет интересна в первую очередь сотрудникам интернатных учреждений, где проживают дети с нарушениями развития, но также будет полезна и родителям, воспитывающим особых детей.

Издательство «Теревинф»

интернет-магазин terevinf.com

Редактор Е.Ю. Попова

Макет и верстка Д.Р. Дименштейн

Корректор Н.А. Жигурова

ISBN 978-5-4212-0795-5

© А.А. Легостаева, 2025

© Теревинф, 2025

Введение

Стоматологическое здоровье детей с нарушениями развития — проблема, с которой сталкиваются и родители, и сотрудники интернатных учреждений. Тяжесть основного заболевания и более видимые проблемы часто выходят на первый план, и ухаживающие взрослые могут уделять недостаточно внимания уходу за зубами ребенка.

Врачи-стоматологи уверены, что плохое состояние детских зубов — последствия отсутствия банальной ежедневной гигиены. Попросту говоря, дети не чистят зубы, их не учат чистить зубы и не помогают их регулярно чистить тем, кто без помощи не может. «Плохие зубы» — это не данность для ребенка с нарушениями развития, это вторичное нарушение, которого можно избежать. Стоматологи также отмечают, что ротовая полость ребенка с нарушениями развития требует особого внимания, так как зубной ряд и челюсти могут формироваться специфично из-за особенностей строения, питания, функционирования.

Если зубы не чистить, то остатки пищи превращаются в налет, а затем в зубной камень, который может удалить только врач. В остатках пищи прекрасно размножаются бактерии, они разрушают эмаль и приводят к кариесу. Кариес — воспалительный

инфекционный процесс, приводящий к проникновению инфекции в полость зуба через размягченную, разрушенную эмаль.

Последствия отсутствия или плохой гигиены полости рта в детстве не только эстетические, но и соматические. У ребенка могут развиться нарушение жевания и усвоения пищи, нарушение формирования костей черепа и артикуляционной моторики. И, конечно, зубы, за которыми плохо ухаживают, могут просто болеть. А болевой синдром может приводить к нарушению сна, поведения, обучения. И ребенок, который не может сообщить о зубной боли, понять ее, будет просто «плохо себя вести и капризничать» и, возможно, получит ненужную ему терапию поведения.

Правила организации деятельности организаций социального обслуживания и их структурных подразделений (утверждены Приказом Минтруда России от 24.11.2014 № 940н), сообщают, что у каждого получателя социальных услуг, согласно Приложению № 2 к Правилам, должны быть индивидуальные средства личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, зубной порошок). Гигиена полости рта, чистка зубов — обязательная часть режима дня.

Мы подготовили это пособие в сотрудничестве со стоматологами кафедры детской стоматологии Российского университета медицины, опираясь на современное представление о гигиене зубов, лечебную педагогику, психологию и эрготерапию. В книге собраны рекомендации по технике чистки зубов детям с различными нарушениями развития (ТМНР, аутизм, нарушения интеллекта, генетические синдромы и пр.), а также идеи по организации этого важного процесса в условиях группового проживания и воспитания детей.

Как чистить зубы ребенку с нарушениями развития, который не может (и не сможет) делать это сам

Многие дети не могут и не смогут в будущем полноценно качественно чистить зубы. Это дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), а также некоторые дети с аутизмом, выраженными интеллектуальными нарушениями.

1. Скажите ребенку, что сейчас будете чистить зубы. Покажите зубную щетку и пасту. Дополнительная визуальная поддержка помогает настроиться на процедуру. Проще всего показать предмет. Но можно также показывать картинку, символизирующую чистку зубов. Важно, чтобы ребенок понимал картинки.

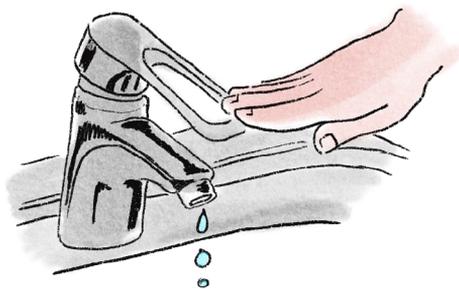
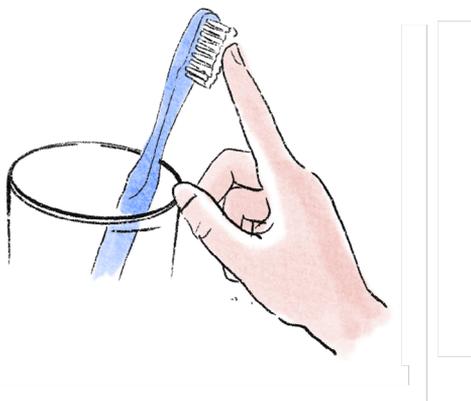
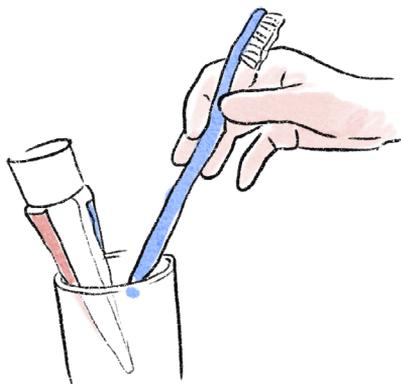


2. Подберите устойчивую удобную позу для ребенка и для себя. Проверьте, удобно ли ребенку. Если ребенок пользуется коляской, то желательно, чтобы он находился в ней или сидел на стульчике во время чистки зубов, а не лежал в кровати. Если есть возможность подвесить коляску к зеркалу, сделайте это. Зеркала в санузлах должны быть расположены так, чтобы дети на колясках могли хорошо себя видеть в них. Если ребенок может стоять, но чувствует себя неуверенно в позе стоя, то лучше посадить его на устойчивый стул.



3. Присядьте, чтобы ребенок не запрокидывал голову, глядя на вас. Подберите положение своего тела относительно тела ребенка так, чтобы всем было максимально комфортно. Иногда удобно чистить зубы ребенку лицом к лицу, а иногда удобнее, чтобы взрослый стоял рядом, чуть сзади. Важно не допускать неожиданных прикосновений к области ушей, волос, нельзя насильственно удерживать ребенка.

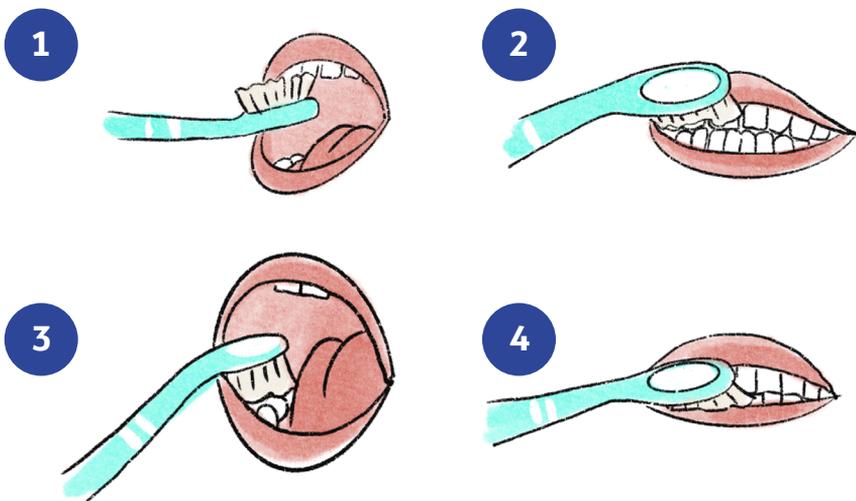
4. Спросите: «Хочешь подержать щетку, пока я выдавливаю пасту? Хочешь понюхать пасту? Хочешь потрогать воду — она теплая или холодная?» Старайтесь делегировать самые простые действия ребенку, даже если (и особенно если) его физические/интеллектуальные возможности сильно ограничены. Например: «Намочи щетку — подставь ее под струю воды/опусти в стаканчик», «Потрогай щетинки», «Закрой кран» и пр.



5. Если ребенок готов чистить зубы «рука в руке», предложите ему такой способ. Это поможет ему контролировать темп и нажим, а вам — считывать сигналы дискомфорта.



6. Последовательность чистки зубов. Верхняя челюсть: дальние зубы, передние зубы. Нижняя челюсть: дальние зубы, передние зубы. Сначала чистится внешняя сторона зубного ряда, а потом внутренняя, потому что кусочки пищи, прилипшие с внешней стороны труднее убрать языком, если он плохо двигается. Начинаем с дальних зубов, потому что когда ребенок устанет, то нужно будет чистить самое простое — передние зубы.



Действуйте в темпе ребенка. Некоторым детям нравится, когда все происходит быстро. Другим нужно время, чтобы настроиться, прожить ощущения, понять, что происходит, поучаствовать. Следите за дыханием и количеством слюны, делайте паузы.

7. Комментируйте то, что происходит. Можно читать во время чистки какой-то привычный стишок — ребенок будет знать, что, как только он закончится, закончится и чистка (стихотворение можно прочитать два раза). «Я сейчас расскажу тебе стишок/спую песенку и буду чистить зубы». Например:

Чистим зубы дважды в сутки,
Чистим долго: три минутки,
Щеткой чистой, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистим щеткой вверх и вниз —
Ну, микробы, берегись!

8. Если ребенок протестует и плачет, чистка зубов заканчивается. Важно выяснить, про что этот протест. Как раньше этот ребенок чистил зубы? Если все было хорошо и стал протестовать, то, может быть, у него что-то болит (в том числе зубы или окружающие ткани), может быть, поменялась паста и стало щипать, может быть, он хотел, чтобы их чистил другой сотрудник — привычный, любимый, близкий. Все это важно понять и обсудить с коллегами и ребенком.



Скорее всего, ребенок с тяжелыми нарушениями не сможет прополоскать рот, поэтому важно чистить зубы пастой, безопасной для проглатывания. Обычно детские пасты почти не пенятся. Также можно повторно почистить зубы просто мокрой щеткой без пасты, если ребенок выдержит чуть удлинившуюся процедуру. Можно убрать лишнюю пасту салфеткой или полотенцем.

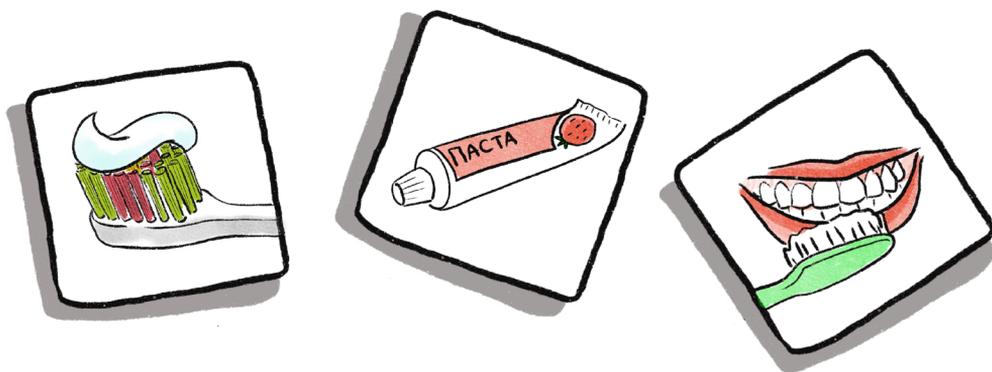
Если вы только начали приучать ребенка к чистке зубов, действуйте постепенно. Покажите щетку, дайте потрогать ее и понюхать пасту. Потом покажите, как чистят зубы игрушки или герои книжки, мультфильма. Важно исключить физический дискомфорт и боль. Рот — очень интимная область тела. Попросите кого-нибудь почистить вам зубы — поверьте, будет очень дискомфортно и даже страшно. Помогите ребенку преодолевать этот вынужденный дискомфорт, максимально включая его в процесс чистки. Начинайте с одного-двух зубов.

9. Похвалите ребенка! Скажите, какие блестящие у него теперь зубки и как здорово он улыбается.



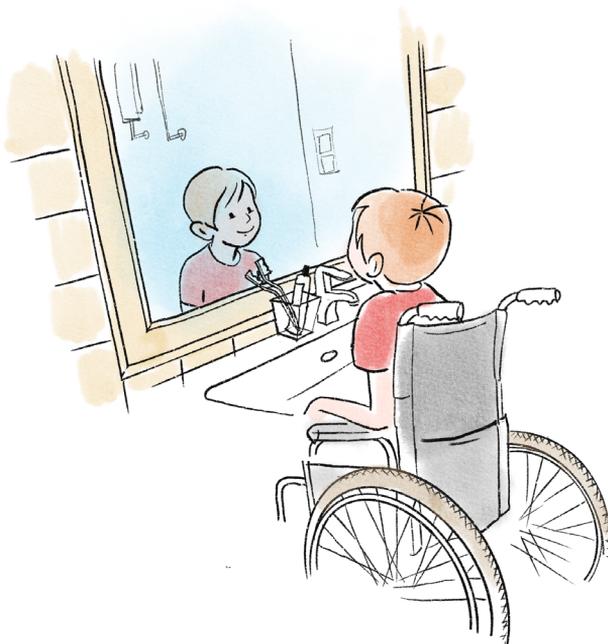
Как чистить зубы ребенку, который в перспективе сможет ЧИСТИТЬ ИХ САМ

Многие дети с нарушениями развития могут со временем освоить самостоятельную чистку зубов. Важно терпеливо учить их правильной технике, мотивировать, поощрять за старания и подбирать удобные приспособления для эффективной гигиены. В процессе обучения взрослому нужно обязательно дочищать ребенку зубы, если они почищены плохо.

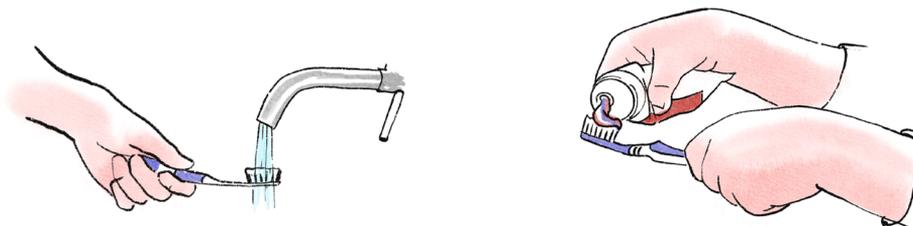


1. Скажите ребенку/детям, что сейчас будете чистить зубы. Используйте дополнительную коммуникацию, визуальную поддержку, если ребенок недостаточно понимает речь. Покажите картинку, обозначающую чистку зубов, или предмет-символ — зубную щетку.

2. В санузле убедитесь, что ребенок стоит/сидит перед раковиной устойчиво, видит себя в зеркале. Если ребенок стоит неуверенно, предложите ему стул. Если ребенок пользуется коляской, можно чистить зубы, сидя в ней.



3. Попросите ребенка взять свою щетку и намочить ее. Попросите взять пасту, открыть и выдавить на щетку горошинку пасты, если это доступно. Учите контролировать нажим.

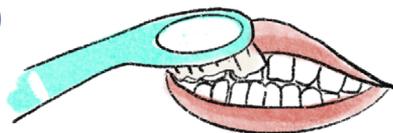




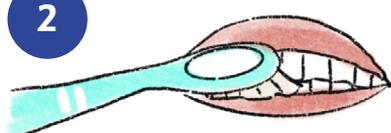
4. Попросите ребенка улыбнуться себе в зеркале и показать зубы.
5. Скажите: «Сейчас будем чистить зубы, я буду тебе помогать». Подумайте, какие действия во время чистки ребенок может совершать полностью сам, «рука в руке», а какие пока недоступны.
6. Попросите почистить передние видимые зубы. Или помогите почистить их выметающими движениями от десны. Сначала

верхняя челюсть, потом нижняя. Попросите сплюнуть лишнюю пасту. А затем открыть рот пошире и почистить жевательную поверхность зубов, потом дальние зубы с внешней стороны и с внутренней стороны. Не обязательно идти именно в этом порядке, но это логично и помогает избежать лишних движений.

1



2



3

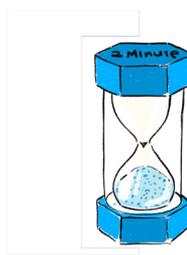


4



Почти всем детям с нарушениями трудно даются моторные навыки, поэтому, чтобы ребенок начал чистить зубы сам или с минимальной помощью, потребуется много времени и упражнений. Но оно того стоит! Некоторые дети смогут освоить только элементы навыка, но это тоже очень важно для увеличения участия ребенка в повседневной рутине и улучшения понимания образа тела. Пока ребенок учится чистить зубы, не делает это качественно или не может почистить все зубы, взрослый должен контролировать процесс и дочищать зубы.

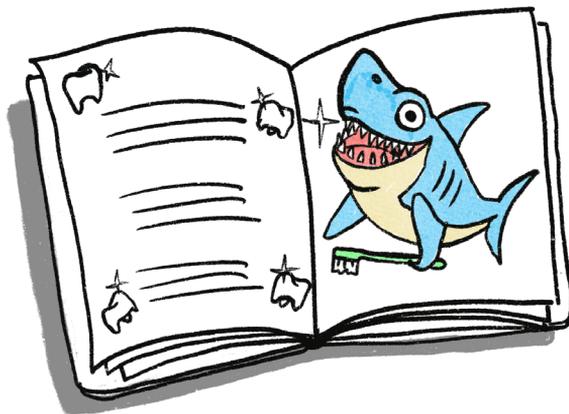
7. Попробуйте использовать таймер (визуальный или звуковой): когда зазвонит звонок/песок пересыплется — процедура заканчивается.



8. Некоторым детям может понравиться, когда взрослый читает стишок, поет песенку про зубы или считает «почистили один, второй третий, пятый...»

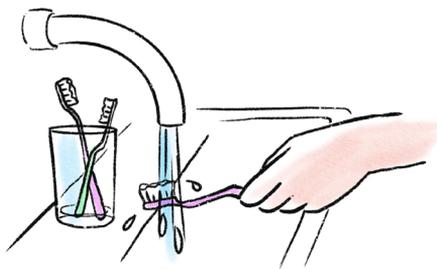
Быть зубастым — это счастье!
Кто на свете всех зубастей?
У огромных у слонов
Есть всего лишь 6 зубов
Щеки у людей и губы
32 скрывают зуба!
А у бегемота есть
В пасти их аж 36.
60 — у крокодила!
Но акула победила,
У нее их... тысяч пять,
Дальше страшно их считать!

(Олеся Емельянова)

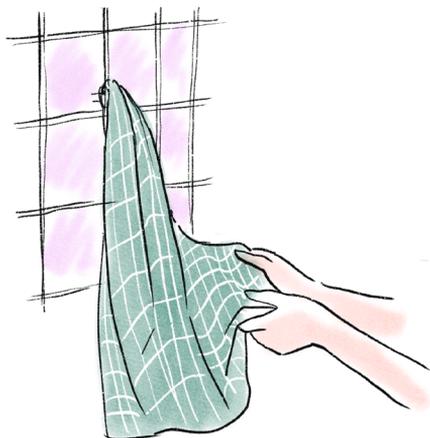


9. Попросите ребенка сплюнуть в раковину остатки пасты и слюну. Если ребенок умеет полоскать рот, попросите сделать это. Если ребенок ест пасту, то нужно использовать безопасную для проглатывания, вне зависимости от возраста.

10. Попросите помыть щетку под струей воды и поставить на место пасту и щетку. Попросите помыть руки и лицо.



11. Покажите, где висит полотенце, которым можно вытереться.



12. Предложите посмотреть в зеркало и скажите, какой ребенок красивый и какая у него красивая улыбка.

Что делать, если...

Ребенок все время лежит, пользуется гастростомой или питается через зонд

Чистить зубы все равно нужно, так как на зубах все равно образуется налет, и это может вызвать кариес. Подберите максимально мягкую зубную щетку удобного размера, начинайте чистить зубы без пасты, а затем с малым количеством пасты (меньше горошины). Для отсасывания слюны можно использовать детскую спринцовку или простую марлю (намочите ее в теплой воде, чтобы ребенку было комфортнее).

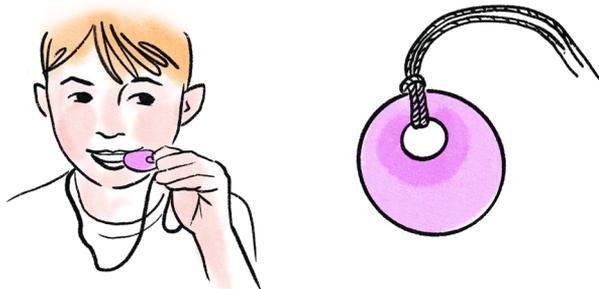


«Я одна на группу из 10 тяжелых детей»

Обсудите это с руководителем. Некоторые интернатные учреждения, понимая важность чистки зубов, переделывают расписание так, чтобы на момент гигиенических процедур в группе было максимальное количество персонала, который должен и умеет помогать детям с чисткой зубов и умыванием. Главный врач, заместитель директора по медицинской части должны помочь организовать работу сотрудников так, чтобы все дети почистили зубы хотя бы один раз в день. Современные стоматологи говорят, что не так важно, когда ребенок чистит зубы — до еды или после. Также можно делать это не только утром, но и после обеда, например. Если есть задача, решение найдется. Будьте гибкими и находчивыми.

Ребенок закусывает щетку

Возможно, это игра. Возможно, такому ребенку не хватает сенсорных ощущений во рту. Можно предложить ему специальный кулон для жевания и сказать, что вот этот предмет можно кусать, а щетка — для чистки. Также временно можно использовать две щетки: одну ребенок закусывает, а другой вы чистите ему зубы.





Ребенок не дает чистить зубы

Как уже говорилось раньше, важно выяснить причину протеста. Это может быть боль, страх, отсутствие опыта, желание, чтобы зубы чистил другой человек (близкий, привычный). Попробуйте найти причину и действовать постепенно, бережно, но не отказывайтесь от своей цели. Некоторым детям нужны недели, чтобы разрешить дотронуться до себя в области рта. Это очень интимная и чувствительная область. Ребенка можно мотивировать на чистку зубов каким-то поощрением. Например, давать после чистки что-то любимое, в том числе еду. Кто-то будет рад чистить зубы электрической зубной щеткой (это всегда получается качественнее).

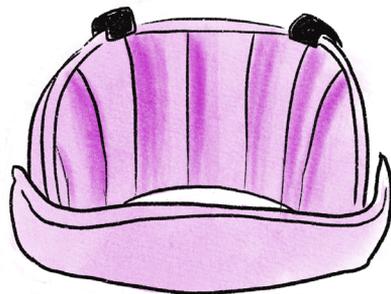
Ребенка тошнит во время чистки зубов

Проверьте позу. Удобно ли ребенку? Не слишком ли глубоко проникает щетка? Начинайте чистку с передних зубов. Попробуйте поменять пасту. Попробуйте изменить время чистки зубов. Возможно, будет тошнить меньше, если прошло больше часа после еды или пробуждения.

У ребенка шатаются (меняются) зубы

Во время смены молочных зубов на постоянные чувствительность во рту увеличивается, и чистка может доставлять дискомфорт. Во время чистки избегайте воспаленной области. Для начала надо определить, в какой области полости рта есть проблема, какой зуб шатается или растет. Используйте холодную воду (обычно это облегчает боль, но может не нравиться некоторым детям).



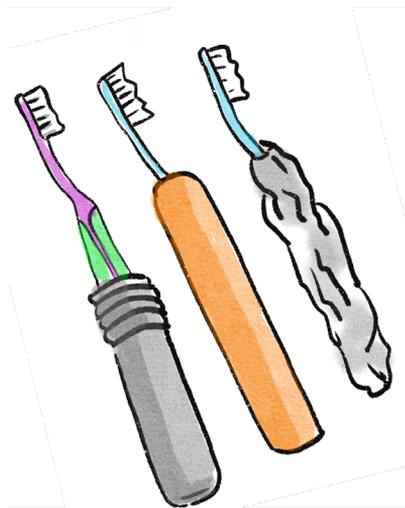
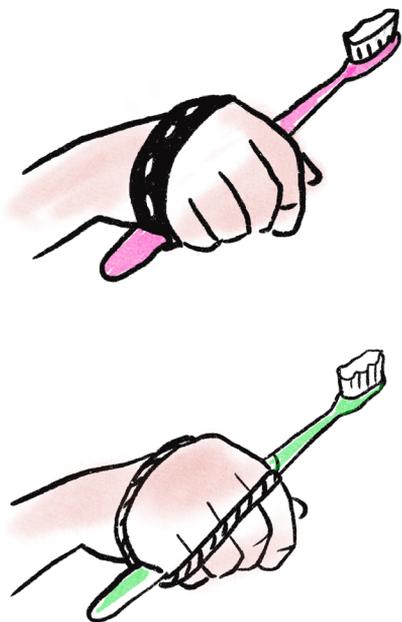


Ребенок постоянно совершает произвольные движения, и я боюсь его поранить во время чистки

Важно подобрать правильную позу, в которой ребенок будет максимально устойчив, и вероятность произвольных движений будет снижаться. Если ребенок не держит голову или может совершать произвольные движения головой, — убедитесь, что в его коляске есть удобный подголовник. Сообщите руководству, если коляска не адаптирована под ребенка и препятствует безопасной чистке зубов. Голову можно попробовать зафиксировать при помощи мягкого подголовника для сна в детском автомобильном кресле (продаются на маркетплейсах), но некоторые родители и физические терапевты считают этот способ не самым удобным.

Ребенок хочет чистить зубы сам, но у него не получается держать щетку

Стандартную щетку можно адаптировать под ребенка и его возможности. Можно сделать ручку щетки более толстой и удобной для удержания (использовать поролон, бигуди, полимерный пластик и пр.). С помощью перфорированной тесьмы или обычной резинки для волос можно закрепить щетку на руке ребенка. У мотивированного, но неловкого ребенка, к сожалению, все равно не получится почистить зубы качественно, поэтому важно похвалить, деликатно предложить ему помощь и дочистить зубы.





Ребенок некачественно чистит зубы

Здорово, что он делает это самостоятельно! Предложите ему использовать электрическую зубную щетку. А также дочищайте зубы, показывая правильную технику. Чтобы ребенок принял вашу помощь охотнее, скажите что-то вроде: «Ты так здорово почистил зубы сам, я бы хотел(а) чуть-чуть помочь дочистить зубы, которые тебе плохо видны, чтобы они были такие же красивые, как передние».

Напоминалки



Зубные щетки или насадки на электрические щетки нужно менять не реже одного раза в три месяца (каждое новое календарное время года: январь, март, июнь, сентябрь). Если ребенок привыкает к щетке определенного цвета (формы, фирмы), купите много одинаковых заранее.



Пользуйтесь мягким зубными щетками, которые не травмируют эмаль и десны. Некоторые дети не дают чистить зубы обычной щеткой, но соглашаются на силиконовые. Они менее эффективны, но лучше, чем ничего.



Некоторым детям нужно иметь две зубных щетки, чтобы одна была в руке у него, а вторая — у помощника. Также это актуально для детей, которым нужна обычная зубная щетка и монопучковая.



Пенка для чистки зубов может иногда применяться в качестве замены чистки с зубной щеткой. Например, когда ребенку нездоровится, и у него нет сил на обычную чистку.



Для снижения тревоги по поводу чистки зубов и повышения мотивации можно использовать мультфильмы («Малышарики. Чистим зубы», «Фиксики. Зубная щетка. Зубная паста» и др.). Смотрите их вместе в группе утром или вечером перед чисткой, либо на групповых и индивидуальных дефектологических занятиях.

Содержание

Введение	3
Как чистить зубы ребенку с нарушениями развития, который не может (и не сможет) делать это сам	5
Как чистить зубы ребенку, который в перспективе сможет чистить их сам.	12
Что делать, если... ..	19
Напоминалки.	26



По этому **QR-коду** или по ссылке **clck.ru/3NcqtW**, вы можете прочитать и скачать подробное методическое пособие РБОО «Центр лечебной педагогики» **Бережный уход за зубами: как помочь ребенку с особенностями развития** под ред. О.С. Бояршиновой и М.Ю. Кузьменко.

В методическом пособии представлены практические рекомендации, фотографии, шкалы и опросники, идеи игр и заданий, которые будут полезны для освоения ухода за полостью рта особого ребенка, а также описан опыт родителей, которые сталкивались с различными проблемами ухода за зубами своих детей и тем или иным способом их решали.

Издание подготовлено в рамках проекта РБОО «Центр лечебной педагогики» при поддержке Министерства труда и социальной защиты РФ и компании SPLAT Global.

