

¿Cómo preparar a mi hijo para ir al dentista?

Para lograr el éxito en el tratamiento odontológico, necesitamos su colaboración, debemos trabajar **juntos y en armonía**.

Su hijo/a puede mostrar determinadas conductas como reacción a una emoción innata, que es el miedo. Quizás el tratamiento odontológico lo asocia con dolor, se asusta de un lugar nuevo, con gente nueva, de los aparatos del consultorio, de los ruidos, o porque no sabe lo que se le va a hacer. Estos temores son naturales y se irán eliminando paulatinamente gracias a una intervención interdisciplinar, adaptada a las necesidades individuales del niño/a y su familia y en **constante seguimiento** desde el inicio del proceso, por el **psicólogo** del equipo.

Las siguientes orientaciones favorecerán conseguir un entorno adecuado para la intervención odontológica.

- **A diario en el hogar**, el momento de la **higiene bucodental** prepara y facilita la intervención bucodental. La desensibiliza para poder introducir instrumental en la boca, permite que reconozca donde se encuentra la boca, y asociar que gesto hacer con las diversas indicaciones (abre la boca, cierra la boca, no saques la lengua, enseña los diente).
- **Si no permite el lavado dental:**
 1. *Nos colocamos enfrente de él y le comunicamos verbalmente, visualmente o táctilmente lo que vamos hacer. Le enseñamos donde está la boca, y le dejamos tocar el instrumental.*
 2. *Nosotros servimos de modelo, dejamos que nos toque la boca, la abrimos cerramos, soplamos, enseñamos dientes. Podemos utilizar un muñeco si es necesario.*
 3. *Si presenta mucha hipersensibilidad le vamos tocando con el instrumental en la mano, en el brazo y nos vamos a la cara poco a poco hasta que llegamos al exterior de la boca y poco a poco le vamos introduciendo el cepillo (siempre le decimos lo que vamos haciendo). En principio puede ser un cepillo suave, pasamos a uno más fuerte y después si podemos al eléctrico para que se acostumbre al ruido y la vibración (muy importante observar como va reaccionando, qué es lo que le gusta y lo que no le gusta de la actividad)*
 4. *Este momento de higiene bucodental lo podemos acompañar con un espejo para que se vea, con alguna canción o música que le guste boca o con algún objeto que le tranquilice y con fotos de la*

boca de los objetos de la higiene dental y de las acciones que realizamos.

5. *Vamos **poco a poco**, de menos tiempo a más tiempo. Lo ideal es realizarlo todos los días.*
6. *Desde el inicio, reforzar con una sonrisa lo bien que lo está haciendo, paso a paso y al final de la sesión, que se vea en el espejo **¡qué dientes más limpios!***

Siempre anticiparle lo que vamos hacer, bien diciéndoselo verbalmente o enseñándoselo con imágenes o tocando un objeto asociado a la higiene bucodental.

- **El momento de la alimentación**, también la podemos aprovechar para enseñarle donde está su boca, y realizar las diversas instrucciones que se le van indicando a nivel orofacial. El propio alimento nos va a servir de refuerzo.
- A través del **juegos de dentistas, cuentos, fotografías** puede ayudarle a su hijo a **comportarse adecuadamente** en el dentista y **expresar sus sentimientos**.
(*“Mi primera visita al dentista”, Todolibro; dibujos animados: “Peppa pig en el dentista”*)
- Puede **informarle**, que van al dentista, la mañana de la visita, o aún mejor en el camino. Dependiendo de las capacidades de comunicación de su hijo/a, podemos utilizar fotografías para que conozca donde van a ir, o enseñarle algún objeto relacionado con la visita (cepillo de dientes). **Siempre anticipar lo que vamos hacer, de la manera que él lo entienda.**
- **Ser breve, constante, paciente, amable**
- **Ofrecer un incentivo**, como hacer alguna cosa divertida después de la visita, algo que usted pueda realizar sin importar cómo se haya comportado su hijo/a.
- Déjele llevar un **objeto que le guste** (manta, coche, muñeco, consola, cepillo, música, libro)
- **Muy importante**, que el acompañante transmita **tranquilidad** al paciente.
- No se inquiete si su hijo/a llora. **El llanto** es una **forma normal de reacción** ante situaciones desconocidas o temidas. Respete su temor, acéptelo y compéndalo. Dele tiempo, irá disminuyendo.

- Es necesario adoptar una actitud de ofrecer **acompañamiento y tranquilidad** en todo el proceso (antes, durante y después de la intervención), nosotros les acompañaremos con un tratamiento adecuado a las necesidades de su hijo/a
- Después de la intervención, **valore las conductas adecuadas** y lo importante de la intervención para su salud bucodental (a pesar de las posibles molestias), así como el resultado final: **Una sonrisa** saludable
- Nuestro objetivo además de la salud bucodental, es que el paciente y su familia se lleve **buenos recuerdos de su atención odontológica**.

Si tiene alguna duda, puede ponerse en contacto con la psicóloga del Equipo

Eva M^a Nicolás Barbajero
Psicóloga, Especialista en discapacidad
Tfno: 607 448290
evanicolasbarbajero@gmail.com