**Консультация для родителей**

**«Пальцам во рту не место»**

**Подготовила: учитель-логопед:**

**Семенякина А.В.**

**Правила для родителей:**

Дети могут сосать большой палец для того, чтобы успокоиться, но эта привычка может оказать отрицательное воздействие на формирование тканей полости рта и положение зубов.

Сосание – один из естественных рефлексов младенца. Младенцы и дети младшего возраста сосут пальцы, соски и другие предметы, так как это дает ощущение безопасности, радости и помогает им изучать мир.

Сосание большого пальца является одной из самых распространённых поведенческих реакций у детей. Привычка появляется в раннем возрасте и иногда даже до рождения. Ребёнок испытывает чувство безопасности во время сосания, особенно когда он голоден, нервничает, хочет спать или когда его наказывают или разлучают с родителями. Это нормальный рефлекс, и обычно он прекращается ко 2му году жизни ребёнка. Сосание пальца расслабляет, облегчает засыпание. Поэтому маленькие дети часто сосут палец по вечерам или когда они устали.

По большому счёту, можно не беспокоиться, пока не начнётся прорезывание передних зубов. Если сосание пальцев не прекращается к этому времени, возможно смещение передних зубов и формирование неправильного прикуса.

При длительном сосании возможно изменение формы твёрдого нёба и появление речевых проблем, таких как нарушение произношения звуков, шепелявость.

Большинство детей перестают сосать пальцы самостоятельно. Детям старше 5 лет и не прекратившим эту привычку может понадобиться помощь врача. Врач оценивает, не является ли такое поведение следствием стресса или травмы, другими эмоциональными нарушениями.

**Проблемы, связанные с длительным сосанием**

Если привычка сосания пальца сохраняется до прорезывания постоянных зубов, это может привести к деформациям челюстно-лицевой области и положения отдельных зубов. Дети, которые просто пассивно держат пальцы во рту, имеют меньшую вероятность развития деформаций, чем дети, которые активно сосут большой палец. Разницу можно понять, если вытащить палец изо рта ребенка. Если происходит активное сосание, то при удалении пальца слышится специфический щелкающий звук. Некоторые агрессивно сосущие дети могут иметь проблемы даже с временными зубами. Проконсультируйтесь со стоматологом, если заметили изменения в положении или размере «молочных» зубов ребенка.

**Когда нужно прекращать сосание пальцев?**

Дети должны прекратить сосание пальцев к тому времени, как начинается прорезывание постоянных зубов. Обычно дети самостоятельно прекращают в возрасте от 2 до 4 лет. Часто привычка угасает постепенно, так как дети проводят больше времени бодрствуя и изучая окружающую действительность. К школьному возрасту сосание практически всегда прекращается, так как дети находятся в контакте с одноклассниками, которые негативно воспринимают такую привычку. У ребенка с привычкой сосания могут возникнуть трудности с поиском друзей.

Сосание соски не является менее вредной привычкой, чем сосание пальцев, но от привычки сосания соски дети легче избавляются.

**Как отучить ребенка от вредной привычки?**

**Избыточное давление на ребенка может причинить больше вреда, чем пользы. Ребенку нужно помогать избавиться от привычки, а не ругать!**

* Хвалить ребенка, когда он не сосет палец.
* Дети часто сосут палец, когда не чувствуют себя в безопасности, прежде всего необходимо устранить причину тревоги.
* Детям, которые сосут пальцы для ощущения комфорта, необходимо обеспечить комфортное состояние.
* Наградить ребенка, когда он не сосет палец в трудный для него период, например, при отсутствии родителей.
* Стоматолог может помогать убеждать ребенка освободиться от вредной привычки, объясняя, что может случиться с зубами, если он не прекратит.
* Если не помогает вышеперечисленное, возможно привязывание большого пальца к остальным или надевание варежки на ночь. Стоматолог может посоветовать специальную шину для полости рта для использования в ночное время.

**Как родитель может помочь ребёнку избавиться от этой привычки?**

**Отвлекать. Напоминать. Поощрять.**

Будьте терпеливы, говорите с ребёнком открыто, спокойно, объясните почему эта привычка стала вредной. Доброжелательное напоминание полезно для детей, кто уже готов избавиться от этой привычки. Отвлекайте ребёнка, предложите ему другие комфортные предметы для сосания, например игрушки или даже соску-пустышку.

Пустышки наносят меньший ущерб челюстно-лицевым тканям, чем сосание пальцев.

Начните с небольшого прогресса и поощряйте ребёнка каждый день, когда он не сосал свои пальцы.