



FOGÁSZATI KISOKOS SZÜLŐKNEK

- VIZUÁLIS SEGÉDANYAGOKKAL





ÉSZREVETT MOSOLYOK PROGRAM



Az „Észrevett mosolyok” program részeként készült kisokos abban nyújt segítséget, hogy hogyan készíthető fel egy sajátos nevelési igényű gyermek a fogászati vizsgálatra. Célja, hogy csökkentse a bizonytalanságot és a szorongást, valamint kapaszkodót adjon a családoknak a felkészüléshez.

A kiadvány gyakorlati útmutatót és vizuális támogatást kínál, amely megkönnyíti a rendelői helyzetek előzetes átbeszélését. A kisokos elsősorban SNI gyermeket nevelő szülőknek és gondviselőknek szól.



KIKAPCS.
ALAPÍTVÁNY



BETHESDA
KÓRHÁZ
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés

- 1.1. A kisokos célja és felépítése
- 1.2. Mit jelent az SNI a fogászati ellátás szempontjából?
- 1.3. Hogyan használjuk a kisokost a mindennapokban?
- 1.4. Miért jelenthet kihívást a fogászati ellátás?

2. Kommunikáció

- 2.1. Kommunikáció a gyerekkel
- 2.2. Kommunikáció a fogorvossal
- 2.3. Mit jelent a “siker” fogászati ellátás előtt/alatt?

3. Otthoni felkészítés

- 3.1. Fogmosás tanítása lépésről lépésre
- 3.2. Segédeszközök és alternatív megoldások
- 3.3. Napi rutin kialakítása, pozitív megerősítés
- 3.4. Gyakori otthoni nehézségek és megoldások

4. Felkészülés a fogászati vizsgálatra

- 4.1. Előzetes felkészítés otthon
- 4.2. Mit mondjunk el előre a fogorvosnak a gyermekről?
- 4.3. Mit vigyünk magunkkal a rendelésre?

5. A fogászati rendelőben

- 5.1. Az első találkozás jelentősége
- 5.2. Kommunikáció a gyermekkel
- 5.3. Szülői jelenlét szerepe
- 5.4. Szenzoros túlterhelés kezelése

6. Segédanyagok és mellékletek

- 6.1. Képes fogmosási útmutató
- 6.2. Képes szociális történet: *Fogorvoshoz megyek (illusztrációval és képekkel)*
- 6.3. Ellenőrzőlista fogorvosi látogatás előtt (lányos és fiús verzió)

1. Bevezetés

1.1. A kisokos célja és felépítése

Ez a fogászati kisokos azért készült, hogy segítséget nyújtson azoknak a családoknak, akik a KIKAPCS. közösségébe tartoznak, sajátos nevelési igényű (SNI) gyermeket nevelnek és a fogászati ellátás során nehézségekkel, bizonytalansággal vagy korábbi rossz tapasztalatokkal szembesültek.

Célunk, hogy:

- *érthető, gyakorlatias információkat nyújtunk számotokra*
- *csökkentsük a fogászati ellátással kapcsolatos szorongást*
- *támogassuk a szülőket a felkészülésben és a döntésekben*
- *elősegítsük a család és a fogászati csapat közötti együttműködést.*

A kisokos fejezetei egymásra épülnek: az alapinformációktól haladnak az otthoni felkészítésen át egészen a rendelői ellátásig. Ugyanakkor a fejezetek önállóan is használhatók, kedvetekre kiválaszthatjátok azokat a részeket, amelyekre éppen szükségetek van.

Kiadványunkban összegyűjtött eszközök minden olyan gyermek esetében hasznos lehet, aki érzékenyebb, szorongóbb vagy nehezebben viseli az orvosi helyzeteket.

1.2. Mit jelent az SNI a fogászati ellátás szempontjából?

Fontos hangsúlyozni: **nem a gyermek „nem akar együttműködni”, hanem számára a helyzet lehet túlterhelő!**

A megfelelő felkészítéssel, rugalmas hozzáállással és fokozatossággal azonban a legtöbb SNI gyermek számára is elérhető a biztonságos és eredményes fogászati ellátás.

1.3. Hogyan használjuk a kisokost a mindennapokban?

A kisokos nem szabálykönyv, hanem útmutató. Nem kell mindent egyszerre alkalmazni, és nincs „egy jó megoldás”. Ti, mint szülők ismeritek legjobban a gyereketeket. A javaslatok közül azt érdemes kiválasztani, amit épp úgy érezték, hogy támogathat Titeket az adott helyzetben.

Javasoljuk:

- előre átolvasni “a rendelőbe látogatás előtti” fejezeteket
- jegyzetelni utólag a gyermek egyéni reakcióit
- előre kinyomtatni a mellékletet, átbeszélni azt a gyerekekkel és vinni a fogászati ellátásra

1.4. Miért jelenthet kihívást a fogászati ellátás?

A fogászati rendelő felkészítés nélkül:

- ismeretlen környezet
- túl sok inger (fény, hang, szag)
- idegen emberek és helyzetek,

amely mind bizonytalanság érzést jelent egy SNI gyerek számára.

A gyermekeknél az ingerek összeadódhatnak és könnyen túlterhelést okozhatnak. A viselkedéses reakciók (sírás, ellenállás, elzárkózás) gyakran **kommunikációs jelzések**, semmiképp nem „rossz magatartás”!

2. Kommunikáció és együttműködés

2.1. Kommunikáció a gyerekekkel

A sikeres ellátás alapja az érthető, őszinte kommunikáció. A gyereket mindig önmagához hasonlítsuk, az összehasonlítás más gyerek viselkedésével kerülendő, hisz gyermeked egyedi.

A fokozatosság elvét tartjuk szem előtt mindig. Az elvárások helyett a figyelem kapjon hangsúlyt.

Ami segíthet:

- egyszerű, rövid mondatok
- konkrét pozitív szavak használata
- beszélgetés
- előrejelzés („most ez fog történni”)
- vizuális támogatás (képkártyák, szociális történet - lásd a mellékletben)
- otthoni megnyugvást, biztonságot adó tárgy/játék.

Fontos, hogy a gyermeknek legyen lehetősége:

- jelezni, ha szünetet szeretne a fogászati székben
- megtapasztalni, hogy figyelembe veszik a jelzéseit és azt, hogy türelemmel fordulnak a felnőttek felé

2.2. Kommunikáció a fogorvossal

A fogászati ellátás SNI gyermek esetén **csapatmunka**: a gyermek, a szülő a fogorvos és asszisztens közös együttműködésén múlik a siker. A szülő szerepe ebben nem „zavaró tényező”, hanem **kulcsfontosságú információforrás**.

„*Nem akarom felülrni a fogorvost.*” Ez az egyik leggyakoribb szülői félelem. **A szülő nem a szakmai döntéseket írja felül**, hanem a gyermek egyéni szükségleteiről ad információt.

Te ismered legjobban a gyereked reakcióit, kommunikációs módját, megnyugtatói lehetőségeit és azokat a helyzeteket, amelyek túlterhelést okoznak. A gyermek „tolmácsa” vagy és ez nem minősül felülrásnak, ha ettől tartottál eddig.

A sajátos nevelési igényű gyermekek gyakran máshogyan fejezik ki a fájdalmat, a félelmet, a túlterheltséget. Segíthetsz azzal, hogy:

- elmondod, mit jelentenek a gyermek egyes reakciói
- jelzed, ha egy viselkedés stresszreakcióból fakad
- megfogalmazod, mikor van szükség szünetre.

A fogorvos munkáját leginkább az segíti, ha a szülő **konkrét, gyakorlati információkat** ad, például:

- „Ha előre elmondják, hogy mi történik, nyugodtabb.”
- „A hirtelen érintéstől megijed.”
- „Zajokra érzékeny, zenére megnyugszik.”
-

2.3. Mit jelent a „siker” fogászati ellátás előtt/alatt?

SNI gyermekek esetén a siker nem mindig azt jelenti, hogy minden kezelés azonnal megtörténik.

Siker lehet:

- ha a gyerekekkel át tudjátok nézni a mellékleteket
- ha el tudtok együtt indulni a fogászati rendelőbe
- ha a fogmosás sikeres volt aznap
- ha a gyerek belép a rendelőbe
- ha leül a székbe
- ha kinyitja a száját néhány másodpercre
- ha egy korábban számára félelmet keltő eszközt most elfogad

A sikert sokféleképp definiálhatjuk, de az a legnagyobb siker, ha a gyerek jól van. A **kis lépésekben elért haladás** hosszú távon biztonságosabb és tartósabb eredményt hoz.

3. Otthoni felkészítés – a sikeres ellátás alapja

3.1. Otthoni fogápolás

Az otthoni fogápolás nemcsak a fogak egészségéről szól, hanem az orális terület elfogadásáról is. SNI gyermekeknél ez gyakran hosszabb folyamat.

Fontos alapelvek: fokozatosság, rendszeresség, kis lépésekben való haladás.

A fogmosás tanítása történhet az eszközök megismerésével (fogkefe, fogkrém), száj körüli érintéssel, rövid, néhány másodperces fogmosással, majd az időtartam fokozatos növelésével.

Nem azonnali cél a tökéletesség és a hibátlan technika, sokkal fontosabb a **rendszeresség**, és a lehetőségek adta tempóban a **folyamatos előrelépés** a helyes technika és az alapos fogmosás irányába. .

3.2. Segédeszközök és alternatív megoldások

Tippek a fogmosáshoz, a fogmosás ellen tiltakozó gyerekeknél:

Az orális háritás megnehezítheti a gyermek számára, hogy erőteljes ízlelési és tapintásos ingereket viseljen el a szájában. Az ilyen gyermekek számára a fogmosás kínszenvedés.

- A fogmosás történjen meleg vízzel az érzékenység csökkentésére

- Érdemes többféle típusú fogkefét kipróbálni a gyereknél
- Speciális alakú és szögű fogkefét;
- Különböző formájú fejjel ellátott fogkefét;
- Puha, közepes vagy kemény sörtéjű fogkefe (erről a fogorvost érdemes megkérdezni),
- kis fejű fogkefe
- Lehet az ujj köré tekert gézdarabot vagy akár mosdókesztyűt is használni, melyet fogkrémbe mártunk előtte. Ha nem fogadja el a fogkrémet a gyermek, csak tiszta vízbe mártsák. Ujjra húzható fogkefét is be lehet szerezni.
- Elemes fogkefe - van, akit megnyugtat a rezgése, de van, akit irritál.
- Speciális fogkefék (Nuk, Collis-Curve - mindhárom oldalon egyszerre mossa a fogat, ill. az időzítő fogkefe)
- Kísérletezzenek a fogkrémek állagával és ízeivel - a paszta túlságosan érdes lehet, míg a zselé talán pont megfelelő;
- Ha a gyermek érzékeny az ételszínezékekre, mesterséges édesítőszerre, akkor bioboltokban keressünk természetes gyógynövény alapú fogkrémeket.
- Ha az összes fog megmosása túl nagy feladat, bontsuk részekre a folyamatot! Mossuk meg csak alul, majd két perc szünet után mossuk meg felül.
- Mindegyik területhez lehet dalt is énekelni, hogy jelezzük a gyermeknek, mennyi ideig fog tartani az adott terület.
- Kitehető szemléltető ábra (folyamatábra) is a fogmosás lépéseiről, hogy támogassuk a gyerek függetlenségét és önbecsülését.
- A próbálkozást dicsérjük, ne az eredményt.
- A legtöbb gyermeknek segítségre van szüksége, hogy a hatékony fogtisztításhoz szükséges megfelelő szöveget és mozdulatot elsajátítsa. Előfordulhat, hogy gyermekünk még tízéves korában is rá fog szorulni a segítségünkre. Sok gyermek van, aki egészen addig nem szerzi meg a szükséges képességeket.
- A fogmosás után következzen egy kellemes, előre várt tevékenység.
- A gyerek érdeklődési köréhez lehet igazítani a fogmosást. Pl. eltűnt egy vagon, keressük meg. A fogkefe a nagyító. Vagy téglaporolás, ahol a fogkefe a seprű, vagy hasonlóképp lehet autómosást játszani. Játékosan könnyebbé válhat a folyamat!

3.3. Napi rutin kialakítása

A rendszeresség biztonságot ad.

- Minden nap azonos időben történjen a fogmosás
- Sorrend betartása
- Vizuális napirend használata
- Timer, dal (hogy lássa mennyi ideig tart)

- Közös örömtévékenység fogmosás után
- Motiváció növeléséhez lehet csillaggyűjtő táblát is alkalmazni

A rövid, de következetes rutin hosszú távon hatékonyabb, mint az alkalmi, hosszú próbálkozások.

Dicséretnél, jutalmazásnál fontos, hogy mindig a gyerek erőfeszítését ismerjük el.

3.4. Gyakori otthoni nehézségek és megoldások

<i>Nehézség</i>	<i>Lehetséges megoldás</i>
Szájérintés elutasítása	Előzetes szenzoros játékok, fokozatosság
Fogkrém íze zavaró	Ízmentes alternatíva, kezdetben fogkrém nélkül
Rövid figyelmi idő	Időzítő, dal, vizuális visszajelzés

4. Felkészülés a fogászati vizsgálatra

4.1. Előzetes felkészítés otthon

Szociális történet (lásd melléklet)

A szociális történetek olyan rövid, egyszerű történetek, amelyek bemutatják, hogy mi fog történni, ki lesz jelen, mit érezhet és mit tehet a gyerek.

Képes segédletek

- fogorvosi eszközökről készült képek
- pipálós lista, ami segíti a lépések megtételét (lásd melléklet)

Szerepjáték

- Fogorvosos játék bábbal, babával, plüssel
- Szerepcserés játék (a gyermek a fogorvos)

4.2. Mit mondj el szülőként előre a fogorvosnak a gyermekedről?

- Panaszok, ha van, diagnózis
- Szenzoros érzékenységek

- Kommunikációs mód
- Mi segít megnyugodni
- Mi vált ki szorongást a gyereknél

4.3. Mit vigyünk magunkkal a rendelésre?

- A gyerek kedvenc játéka vagy tárgya
- Zajszűrő fejhallgató (ha felteszi)
- Vizuális segédlet (Ajánljuk kinyomtatva vinni a mellékleteket)
- Jutalom (lehet matrica vagy egyéb **kis apróság**, aminek örülne)

5. A fogászati rendelőben

5.1. Az első találkozás jelentősége

Az első élmény meghatározó. A cél nem feltétlen a vizsgálat, hanem az ismerkedés, bizalomépítés.

5.2. Szülői jelenlét szerepe

A szülő biztonságos bázis: fizikai közelség, megnyugtató hang, a gyerek jelzéseinek tolmácsolása

5.3. Szenzoros túlterhelés kezelése

A gyermek állapotához igazítva javasolt a mellékletek használata! (lásd) A nyugodt részvételt leginkább a kiszámíthatóság, a szülő megnyugtató jelenléte, a fogászati csapat attitűdje és a gyermek jelzéseinek tiszteletben tartása támogatja.

Hangok

- Zajszűrő fülvédő
- Eszközök bemutatása előre

Fények

- Szemvédő vagy napszemüveg használata
- Fény tompítása, ha lehetséges

Szagok

- Saját illatú kendő
- Friss levegőn tartózkodás rendelőbe látogatás előtt, ha lehet

6. Segédanyagok és mellékletek

6.1. Képes fogmosási útmutató (1.a melléklet: lányos, 1.b melléklet: fiús)

1.a melléklet



1.b melléklet

	Fogat mosok		
 Előkészülök Megyünk a fürdőszobába.	 Fogkefe a kezemben	 Fogkrém Egy kicsi fogkrémet teszünk rá. (Vagy most nincs fogkrém.)	
 Megnyitom a szám Kinyitom a szám.	 Felül mosok Lassan, körkörösén.	 Alul mosok Lassan, körkörösén.	
 Köpök Kiköpöm a fogkrémet.	 Öblítek Víz a számba, kiköpöm.	 Kész vagyok Ügyes voltam.	

6.2. Szociális történet: *Fogorvoshoz megyek (illusztrációval (2.a melléklet) és képekkel (2.b melléklet)).*

2.a melléklet - Szociális történet illusztrációval

Szociális történet illusztrációkkal

Fogorvoshoz megyünk

Fogorvoshoz megyek. Ez azért van, hogy a fogaim egészségesek legyenek. A fogorvos segít nekem.

1. Megérkezünk a fogászati rendelőbe.

Belépünk az épületbe.

Körbenézek, új dolgokat láthatok.



2. Elmegyek a mosdóba és kezet mosok.

Megnyitom a csapot. Szappant használok. A kezem tiszta lesz.



3. Várakozunk.

Várni néha nehéz, de ez rendben van.

Közben pihenhetek, rajzolhatok vagy játszhatok.



4. Megismerem a fogorvost.

A fogorvos néni/bácsi bemutatkozik nekem.

A fogorvos kedves, azért van itt, hogy segítsen nekem. A fogorvos segítőjét, az asszisztenst is megismerem. Én is elmondom a nevemet. A fogorvos kérdezni fog tőlem, én válaszolok a kérdéseire vagy megkérhetem anyát/apát, hogy ő válaszoljon. Én is kérdezhetek a fogorvostól.



5. Leülök a székbe.

Biztonságban vagyok benne. A fogorvosi székben hátradőlök. Érezhetem azt, hogy hátrafelé mozdul a szék, aztán megáll. Ez azért kell, hogy a fogorvos jobban be tudjon látni a számba. Lehet, hogy hangja is lesz az eszközöknek, felvehetem a fülvédőmet.



9. A lámpa fénye zavarhat

A fogorvosi lámpának erős a fénye. Ha zavar, becsukom a szememet vagy tehetek szemvédőt/napszemüveget is. Így a fogorvosi szék olyan, mint egy napozóágy.



10. Kinyitom a számat.

A fogorvos megnézi a fogaimat.

Használhat kis tükröt, vizet vagy levegőt. A székben nyugodtan, kényelmesen ülök.

Nyitva tartom a számat. A fogorvos belenyúl a számba, ezt megengedem neki. Megcsinálom, amit kér a fogorvos. Ez néha nehéz lehet, érthető.



11. Jelzek, ha szünetet szeretnék.

Ha elfáradok vagy kényelmetlen, felemelem a kezem.

Ez azt jelenti: „Állj, szünetet szeretnék.”

Ez mindig rendben van. Ekkor a fogorvos elveszi a kezét a számtól. Ha jobban vagyok, jelzem, hogy folytathatja.



12. Kész vagyok!

A fogorvos jelezni fogja, ha végzett: Azt mondja: "Végeztünk, ügyes voltál!"

Megcsináltam, amire szükség volt. Büszke lehetek magamra. Legközelebb ismét találkozunk majd a fogorvossal és az asszisztenssel.



13. Jutalom / pihenés következik.

Pihenhetek, játszhatok vagy kapok egy kis jutalmat.

Jó érzés, hogy sikerült.



2.b melléklet - Szociális történet képekkel

Szociális történet képekkel

Fogorvoshoz megyek

Fogorvoshoz megyek. Ez azért van, hogy a fogaim egészségesek legyenek. A fogorvos segít nekem.

1.Megérkezünk a fogászati rendelőbe.

Belépünk az épületbe.

Körbenézek, új dolgokat láthatok.

2.Elmegyek a mosdóba és kezet mosok.

Megnyitom a csapot.

Szappant használok.

A kezem tiszta lesz.

3.Várákozunk.

Várni néha nehéz, de ez rendben van.

Közben pihenhetek, rajzolhatok vagy játszhatok.



4.Megismerem a fogorvost.

A fogorvos néni/bácsi bemutatkozik nekem.

A fogorvos kedves, azért van itt, hogy segítsen nekem. A fogorvos segítőtjét, az asszisztenst is megismerem. Én is elmondom a nevemet. A fogorvos kérdezi fog tőlem, én válaszolok a kérdéseire vagy megkérhetem anyát/apát, hogy ő válaszoljon. Én is kérdezhetek a fogorvostól.



5. Leülök a székbe.

Biztonságban vagyok benne. A fogorvosi székben hátradőlök. Érezhetem azt, hogy hátrafelé mozdul a szék, aztán megáll. Ez azért kell, hogy a fogorvos jobban be tudjon látni a számba. Lehet, hogy hangja is lesz az eszközöknek, felvehetem a fülvédőmet.



9. A lámpa fénye zavarhat

A fogorvosi lámpának erős a fénye. Ha zavar, becsukom a szememet vagy tehetek szemvédőt/napszemüveget is. Így a fogorvosi szék olyan, mint egy napozóágy.

10. Kinyitom a számat.

A fogorvos megnézi a fogaimat. Használhat kis tükröt, vizet vagy levegőt. A székben nyugodtan, kényelmesen ülök.

Nyitva tartom a számat. A fogorvos belenyúl a számba, ezt megengedem neki. Megcsinálom, amit kér a fogorvos. Ez néha nehéz lehet, érthető.



11. Jelzek, ha szünetet szeretnék.

Ha elfáradok vagy kényelmetlen, felemelem a kezem.

Ez azt jelenti: „Állj, szünetet szeretnék.”

Ez mindig rendben van. Ekkor a fogorvos elveszi a kezét a számtól. Ha jobban vagyok, jelzem, hogy folytathatja.

12. Kész vagyok!

A fogorvos jelezni fogja, ha végzett: Azt mondja: "Végeztünk, ügyes voltál!"

Megcsináltam, amire szükség volt. Büszke lehetek magamra. Legközelebb ismét találkozunk majd a fogorvossal és az asszisztenssel.

13. Jutalom / pihenés következik.

Pihenhetek, játszhatok vagy kapok egy kis jutalmat.

Jó érzés, hogy sikerült.



6.3. Ellenőrzőlista fogorvosi látogatás előtt (lányos (3.a melléklet) és fiús verzió (3.b melléklet))

3.a melléklet - Pipálós lista (lányos)

Pipálós lista (lányoknak)

☐ Megmosom a fogam



☐ Felöltözök



☐ Elindulunk



☐ Megérkezünk a fogászati rendelőbe



☐ Elmegyek a mosdóba, kezet mosok



☐ Várákózok



☐ Megismerem a fogorvost és az asszisztenst

Fogorvoshoz megyek



☐ Leülök a székbe

Lassan hátradőlök



☐ Kinyitom a számat

Kis tükör



☐ **Nyitva tartom a számat**



☐ **Jelzek, ha szünetet szeretnék**



☐ **Készen vagyok! Ügyes voltam!**



☐ **Jutalom és pihenés**



3.b melléklet - Pipálós lista (fiús)

Pipálós lista (fiúknak)

☐ Megmosom a fogam



☐ Felöltözök



☐ Elindulunk



☐ Megérkezünk a fogászati rendelőbe

Megérkezünk a fogászati rendelőbe



☐ Elmegyek a mosdóba, kezet mosok

Elmegyek mosdóba, kezet mosok



☐ Várákózok

Várákózom



☐ Megismerem a fogorvost és az asszisztenst

Fogorvoshoz megyek



☐ Leülök a székbe

Lassan hátradőlök



☐ Kinyitom a számat

Kis tükör



☐ **Nyitva tartom a számat**



☐ **Jelzek, ha szünetet szeretnék**



☐ **Készen vagyok! Ügyes voltam!**



☐ **Jutalom és pihenés**



KIKAPCS. Alapítvány, 2026
A kiadvány az „Észrevett mosolyok” program részeként készült.

Gyógypedagógiai szakmai tartalom (KIKAPCS. Alapítvány):
Kis Veronika, Szekeres Renáta, Szűcs Réka

Orvosszakmai lektorálás (Bethesda SNI Fogászat):
dr. Jáky László részlegvezető főorvos, dr. Borsi Krisztina, dr. Czirkli Zsófia,
dr. Molnár Patrícia és dr. Vigh Csilla

Az illusztrációk mesterséges intelligencia (ChatGPT) felhasználásával
készültek.

Elérhetőségek:
kikapcs. eu
info@kikapcs.eu

A stylized white silhouette of a child's head with curly hair is positioned above a large, white tooth with a blue outline. Both are connected by a thin, curved white line that extends from the top right towards the center of the page.

ÉSZREVETT MOSOLYOK PROGRAM

Az „Észrevett mosolyok” program célja, hogy a sajátos nevelési igényű gyermekek fogászati ellátása biztonságosabbá és kiszámíthatóbbá váljon. A kiadvány a KIKAPCS. Alapítvány és a Bethesda Gyermekkórház szakmai együttműködésében, lektorált tartalommal készült.

