

۸ دلیل ترس از دندانپزشکی و راهکارهای رفع آن

هر یک از ما برای ترسمان از دندانپزشکی دلیلی داریم و شاید به همین دلیل و علیرغم رنج بردن از مشکلات دندانی، مدت‌هاست به دندان پزشک مراجعه نکرده‌ایم.

رفتن به دندانپزشکی برای بسیاری از ما احساس خوشایندی نیست و حتی با ترس و استرس همراه است. غافل از اینکه می‌توان به سادگی بر ترس از دندانپزشکی غلبه کرد و تجربه ناخوشایند درمانی را به یک تجربه بدون ترس و استرس و خوشایند تبدیل کرد.

برخی از این دلایل را برای شما فهرست کرده‌ایم و در ادامه راهکاری برای غلبه بر این ترس به شما پیشنهاد می‌کنیم:

۱- خاطره بد از دندانپزشکی

یک تجربه بد از مراجعه به دندانپزشک در دوران کودکی کافی است تا بقیه عمر از مراجعه به دندانپزشک بترسید! این یکی از دلایل اصلی که مردم از مراجعه به دندانپزشک می‌ترسند همین است. راهکار: بسیاری از خاطرات بد مردم از دندانپزشکی مربوط به دوران کودکی و نوجوانی است؛ زمانی که هنوز دیدن یک فرد با روپوش سفید یا وسیله‌ای فلزی در دست باعث وحشت و اضطرابشان می‌شد. اما با فاصله گرفتن از دوران کودکی بسیاری از تصویرها، صداها و بوهای دندانپزشکی از حالت مبهم و وحشت‌آور خارج شده‌اند پس دیگر دلیل برای ترس از آنها وجود ندارد.

قسمت دوم خاطرات بد از دندان پزشکی مربوط به تجربیات ناخوشایند و همراه با درد و زجر از حضور در مطب دندانپزشک است. معمولاً این تجربیات مربوط به زمانی هستند که مشکل دندانی افراد به وضعیت حاد خود رسیده است و بالاجبار و برای رهایی از درد و عفونت به دندانپزشک مراجعه کرده‌اند. طبیعی است در چنین مواقعی آستانه تحمل درد بسیار کاهش می‌یابد، ماده بی‌حسی دیر اثر می‌کند و انجام هر عملی از سوی دندانپزشک تبدیل به یک محرک بسیار دردناک می‌شود.

اگر یک تجربه بد از حضور در محیط دندانپزشکی داشته‌اید دلیلی بر آن نیست که دوباره این تجربه برای شما تکرار شود. بهتر است خاطرات کهنه و ناخوشایند خودتان از حضور در مطب دندانپزشکی را دور بریزید! اگر از کار دندانپزشک قبلی تان راضی نیستید و معتقدید طرز رفتار و شیوه درمانی او باعث شکل‌گیری یک تصویر بد از دندانپزشکی در ذهن شما شده است، بهتر است دندانپزشک خود را عوض کنید.

۲- ترس از درد

یکی از دلایل درد، داشتن دندان‌های خیلی حساس یا داشتن بیماری‌های لثه است. فکر دردی که در طول معاینه دندانپزشک به وجود می‌آید از خود درد هم بدتر است. وقتی دندانپزشک کار خود رو شروع می‌کند افراد دچار استرس می‌شوند و منتظر شروع درد هستند.

راهکار: علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد؛ پس پیش از درد گرفتن دندان و حاد شدن مشکل دندان‌تان به دندانپزشک مراجعه کنید. دندانپزشکی را انتخاب کنید که رفتاری دوستانه و شیوه درمانی آرام و بدون خشونت داشته باشد. در مرحله آخر می‌توانید از دندانپزشک بخواهید پیش از جلسه درمانی برای شما داروی مسکن و آرامبخش تجویز کند.

۳- ترس از سوزن

بسیاری از مردم بیشتر از آنکه از دندانپزشک بترسند از آمپول دندانپزشک می‌ترسند. دیدن یک سوزن ظریف و تجسم ورود آن به داخل نسج مو بر تن هر آدمی راست می‌کند!

راهکار: برای از بین بردن این درد از دندانپزشکتان بخواهید پیش از تزریق ماده بی‌حسی، به لثه‌تان مقداری داروی بی‌حسی موضعی بمالد تا درد ناشی از تزریق را حس نکنید. بسیاری از دندانپزشکان از سوزن‌های بدون درد و شیوه‌های تزریقی خاصی استفاده می‌کنند که درد ناشی از تزریق را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. می‌توانید چشمانتان را حین تزریق ببندید تا دست‌کم از دیدن سوزن وحشت نکنید!

۴- عدم کنترل و اشراف روی درمان

وقتی که به دندانپزشک مراجعه می‌کنید باید به او اعتماد کامل داشته باشید. البته کمی سخت است؛ چون در حالتی قرار گرفتید که نمی‌توانید ببینید چه اتفاقی در حال افتادن است و کنترلی روی آن ندارید. راهکار: از دندانپزشکتان بخواهید پیش از شروع درمان، مراحل آن را برای شما توضیح دهد و شما را با وسایل دندانپزشکی آشنا کند. وقتی کاربرد و تعریف هر وسیله را بدانید از دیدن آن احساس وحشت نخواهید کرد.

۵- دریل دندانپزشکی

صدای دریل دندانپزشکی مثل صدای ناخن کشیدن روی تخته است و وقتی که با صدای ساکشن مخلوط می‌شود باعث استرس می‌شود.

راهکار: دریل‌های دندانپزشکی با هوا کار می‌کنند. صدای وحشتناک دریل‌های دندانپزشکی ناشی از عبور هوا از بین پره‌های دستگاه است. پس بی‌دلیل از صدای عبور جریان هوا نترسید! اگر دریل‌های دندانپزشکی کهنه نشده باشند و پیش از استفاده، کاملاً روغن کاری شوند صدای ناهنجار آنها کمتر خواهد بود.

راهکار عملی برای نشنیدن صدای دریل دندانپزشکی گرفتن گوش‌ها یا گوش کردن به موسیقی به وسیله هدفن است. البته یادتان باشد صدای موسیقی را تا حدی بلند کنید که بتوانید صدای دندانپزشکتان را بشنوید!

۶- شرمندگی از وضعیت دندان‌ها

یکی از دلایل مردم برای عدم مراجعه به دندانپزشک شرمندگی و خجالت از وضعیت دندان‌هاشان است. آنها خجالت می‌کشند کسی از وضعیت وخیم دندان‌هاشان مطلع شود؛ حتی یک دندانپزشک!

راهکار: همیشه به شوخی به بیمارانی از این دست می‌گوییم: چرا فکر می‌کنید باید از داشتن دندان‌های پوسیده و بد شکل شرمنده باشید، در حالی که من از اصلاح همین پوسیدگی‌ها و خرابی‌ها پول در می‌آورم! پس سرتان را بالا بگیرید و با افتخار بگویید آقای دکتر من کلی دندان پوسیده دارم!

مطمئن باشید دکترتان دندان‌هایی بدتر از دندان‌های شما دیده‌اند. حتی بدانید هر چه مراجعه به دندانپزشک را به تاخیر بندازید وضعیت دندانتان بدتر می‌شود؛ مثلاً یک پوسیدگی ساده تبدیل به درمان ریشه می‌شود.

۷- بوی دندانپزشکی

موادی که برای ضد عفونی کردن وسایل دندانپزشکی بکار برده می‌شود بوی خیلی خاصی دارد که به تنهایی باعث ایجاد استرس می‌شود؛ حتی قبل از اینکه وارد اتاق معاینه شوید.

راهکار: اگر شامه حساسی دارید و از بوی مواد دندانپزشکی یا بوی تراش دندان آزرده و یا حتی منجر می‌شوید می‌توانید با یک راهکار ساده اثر ناخوشایند این بوها را از بین ببرید. - به خودتان عطر بزنید یا از دندانپزشک بخواهید از اسپری خوشبو کننده در اتاق استفاده کند.

۸- احساس تهوع و خفگی

وقتی دندانپزشک برای معاینه یا درمان، ابزار خود را به دهان شما وارد می‌کند ممکن است احساس خفگی یا تهوع کنید. افرادی که احتمال به وجود آمدن حالت تهوع در آن‌ها بیشتر است معمولاً از مراجعه به دندانپزشک خودداری می‌کنند؛ چون می‌ترسند در حین معاینه استفراغ کنند.

راهکار: اگر شما به نزدیک شدن هر جسم و ماده‌ای به محدوده حقلتان حساسید و دچار تهوع می‌شوید اول از همه مشکل‌تان را به دندانپزشک اعلام کنید تا او مراعات شما را بکند. دندانپزشک با بی‌حس کردن موضعی ناحیه انتهای کام و حلق، این مشکل را به سادگی حل می‌کند. پیشنهاد می‌کنم حین درمان دندانپزشکی از بینی‌تان نفس بکشید و اصلاً به حس تهوع و عق زدن فکر نکنید.