

ترس از دندانپزشکی



نگرانی برای مراجعه به دندانپزشک در همه وجود دارد، این نگرانی در ارتباط با نوع و شدت بیماری و راه‌های درمانی است که برای آن مراجعه می‌کنیم؛ اما در برخی افراد این نگرانی غیرعادی شده و آن را به ترس تبدیل کرده است.

نگرانی برای مراجعه به دندانپزشک در همه وجود دارد، این نگرانی در ارتباط با نوع و شدت بیماری و راه‌های درمانی است که برای آن مراجعه می‌کنیم؛ اما در برخی افراد این نگرانی غیرعادی شده و آن را به ترس تبدیل کرده است. ترس از دندانپزشکی با بی‌قراری و اضطراب در هنگام تعیین وقت یا نیاز به مراجعه شروع شده و تا رفتارهای غیرعادی طی این دوران ادامه یافته و در نهایت هنگام شروع و درمان در زیر دست دندانپزشک ادامه پیدا می‌کند. این ترس ممکن است از وسایل دندانپزشکی، محیط مطب، صداهای وسایل و حتی خود دندانپزشک باشد.

در این بیماران معمولاً نشانه‌هایی برای تأخیر یا تعویق وقت دندانپزشکی دیده می‌شود. در افراد با ترس شدید، حملات اضطرابی شدیدی به وقوع می‌پیوندد که می‌تواند باعث به هم خوردن نظم برنامه‌های درمانی در این افراد شود.

افرادی که از دندانپزشکی می‌ترسند، معمولاً برای سال‌های متوالی درمان‌های مورد نیاز دندانپزشکی را به تعویق می‌اندازند. نتیجه این وضعیت، کم شدن اطلاعات بهداشت دهان، عدم رفع خطاهای بهداشتی و ابتلا شدن به انواع بیماری‌های دهان و دندان است اما این آخر ماجرا نیست؛ چراکه با ناتوانی در جویدن درست غذا و در نتیجه هضم ناکافی غذا مشکلات گوارشی هم ایجاد شده و سلامت عمومی بدن به خطر می‌افتد.

نکته بسیار مهم دیگر در این افراد، کاهش اعتماد به نفس به دلیل ظاهر نازیب و بوی بد دهان ناشی از خرابی‌های متعدد دندانی است.

برای افرادی که ترس از دندانپزشکی دارند، روش‌های متعددی برای کنترل این ترس و نگرانی وجود دارد. قبل از هر چیزی لازم است بدانید با پیشرفت‌هایی به دست آمده، امروزه تقریباً برای هر مشکلی، راه‌حلی وجود دارد؛ بنابراین برای شما هم حتماً راهی وجود دارد. این مساله باعث کاهش نگرانی شما می‌شود.

مساله مهم دیگر آن است که نقش خودتان را برای کنترل این مشکل جدی بگیرید. قدم اول آن است که چرخه ایجاد و تشدید اضطراب را کنترل کنید. درخصوص ناراحتی و نگرانی خود با دندانپزشک صحبت کنید و از او بخواهید وقت بیشتری برای شما اختصاص دهد. این مساله در ایجاد اعتماد متقابل به شما و دندانپزشک کمک می‌کند.

دندانپزشکان با شناخت و ترس‌تان راهکارهای لازم برای کنترل این ترس را به شما پیشنهاد می‌کنند. امروزه روش‌های مختلف و داروهای مختلفی برای کاهش اضطراب وجود دارند که در انجام درمان صحیح بسیار مفید هستند.

در اکثر افراد، روش‌های ساده مثل صحبت کردن یا استفاده از داروهای کاهش‌دهنده اضطراب در شب قبل از مراجعه به دندانپزشکی مفید است. در برخی افراد ممکن است روش‌های تزریقی و حتی روش‌هایی مثل درمان همراه با بی‌هوشی مفید واقع شود.

دکتر محمدمین نریمانی
متخصص ارتودنسی