

اگر از دندانپزشک می‌ترسید

چک‌آپ منظم دندانپزشک و تمیز کردن دندان‌ها کلید داشتن دندان‌ها و لثه‌های سالم است...



چک‌آپ منظم دندانپزشک و تمیز کردن دندان‌ها کلید داشتن دندان‌ها و لثه‌های سالم است. اما مناظر، صداها و دردهای بالقوه در مطب دندانپزشکی کافی است تا بسیاری از افراد را از رفتن به نزد دندانپزشک باز دارد. این پیشنهادات می‌تواند کمک کند تا ویزیت دندانپزشکی کمتر ترسناک شود:

با دندانپزشک‌تان در مورد ترس‌های‌تان صحبت کنید. دندانپزشک و کارکنانش باید هر کاری را که می‌توانند انجام دهند تا این تجربه را ساده‌تر کنند.

ویزیت دندانپزشکی‌تان را در زمانی قرار دهید که مطب شلوغ نباشد. ویزیت‌تان را اول صبح یا در روز تعطیل بگذارید.

یک دستگاه قابل‌حمل پخش موسیقی با خودتان همراه داشته باشید. به این ترتیب می‌توانید به جای صداهای ابزار دندانپزشکی، بر آهنگ‌های آرامبخش متمرکز شوید.

چشم‌های‌تان را ببندید و یک صحنه آرامش‌بخش را به تصور درآورید- تا ذهن‌تان از اتفاقاتی که بر روی صندلی دندانپزشکی رخ می‌دهد، منحرف شود.