

ترس از دندانپزشکی

یکی از اولین و مهم‌ترین چالش‌های مردم برای مراجعه به دندانپزشکی، استرس و ترس از حضور در دندانپزشکی است. ترس از دندانپزشکی شدت و ضعف دارد.

روش‌های کنترل ترس از دندانپزشکی

تحقیقات نشان می‌دهند که ۳۱٪ از بزرگسالان (۲۳٪ مردان و ۴۰٪ زنان) از بعضی مراحل درمانی دندان وحشت دارند. اما در این میان ۲۴٪ از افراد حتی از رفتن نزد دکتر دندان پزشک هم هراسان می‌شوند. تحقیقات جدیدتر در سال ۲۰۰۹ نشان می‌دهد که نیمی از بزرگسالان از اضطراب متوسط یا شدید رنج می‌برند که عمده این ترس از دندان پزشکی به خاطر مرحله تزریق و سوراخ کردن دندان است.

اما چرا کسانی که با میل و رغبت به ورزش‌های دردناکی مثل راگبی روی می‌آورند از یک کار ساده مثل رفتن به دندانپزشکی هراس دارند؟

رییس انجمن بین‌المللی کنترل اضطراب و ترس از دندانپزشکی، معتقد است که این موضوع تنها به کنترل کردن احساسات مربوط می‌شود. یکی از دلایل اصلی این ترس و اضطراب، تجربه‌های ناخوشایند و دردناک گذشته است. وقتی کسی یکبار تجربه ناخوشایندی از رفتن به دندانپزشکی داشته باشد، در سایر مواقع کنترلی روی احساس ترس و اضطراب خود نداشته و همیشه با این ترس زندگی می‌کند. موقع بازی راگبی یا بانجی‌جامپینگ، فرد می‌تواند احساسات خود را کنترل کند اما به خاطر داشتن یک تجربه تلخ در گذشته، حافظه فرد توان کنترل احساسات را نداشته و از رفتن به دندانپزشکی هراسان می‌شود.

جهت مشاهده تعرفه [تخفیف دندانپزشکی](#) کلیک کنید.

روش‌های مقابله با ترس از دندانپزشکی

در این قسمت به بررسی راه‌های مقابله با ترس از دندانپزشکی می‌پردازیم:

داروهای برای درد و اضطراب

داروهای بسیاری می‌توانند درد و اضطراب ناشی از اعمال دندانپزشکی را تخفیف دهند. از این داروها می‌توان به تنهایی یا همراه با تکنیک‌های آرامش بخشی استفاده کرد.

داروهای بی‌حسی موضعی

دندانپزشکان با سوزنی ظریف این داروهای مهارکننده درد را در محل عمل تزریق می‌کنند. در اغلب موارد دارو در طول چند دقیقه موثر واقع می‌شود و برای حدود سه ساعت درد را از بین می‌برد.

امروزه داروهای لیدوکائین و مپیوکائین رایج‌ترین داروهای مورد استفاده برای این مقصود هستند. بسیاری از دندانپزشکان مقدار کمی اپی‌نفرین (آدرنالین) را نیز به این داروها می‌افزایند. آدرنالین عروق خونی را منقبض می‌کند و باعث می‌شود اثر داروی ضد درد مدت بیشتر ادامه یابد. البته در بیماران مبتلا به فشارخون بالا یا سایر اشکال [بیماری قلبی-عروقی](#) این مخلوط را نباید به کار برد.

داروهای ضد اضطراب

دندانپزشک ممکن است پیش از انجام یک عمل بر روی دندان داروهای برای کاهش اضطراب و آرام کردن دندان به شما بدهد. در صورتی که قرار باشد چنین کاری انجام شود لازم است یک ساعت زودتر از زمان موعود به مطب دندانپزشک بروید تا زمان کافی برای تاثیر داروی ضداضطراب وجود داشته باشد.

ضمناً با توجه به اثر خواب آلوده کننده این داروها نباید پس از ویزیت دکتر پشت رل بنشینید.

تسکین هوشیارانه

داروهایی که در این روش مورد استفاده قرار می‌گیرند هوشیاری شما را کاهش می‌دهند تا درد را حس نکنید، بدون آنکه مانند **بیهوشی عمومی** تاثیری بر کارکرد های دیگر بدنی مانند تنفس و بلع داشته باشند. دارو هایی از این نوع معمولاً برای تسکین اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما می‌توان آنها را با دارو های دیگر تخفیف دهنده درد ترکیب کرد. یکی از شایع‌ترین دارو ها از این نوع "اکسید نیترو" است که گاهی آن را "گاز خنده آور" هم می‌نامند.

استنشاق گاز خنده آور

این داروی گازی شکل مخلوط با اکسیژن را از طریق ماسک استنشاق می‌کنید. اکسید نیترو باعث ایجاد حالتی از آرامش و شلی عضلانی می‌شود که فوراً آغاز می‌شود و هنگامی که تنفس گاز را متوقف کنید به پایان می‌رسد. این دارو عوارض جانبی اندکی دارد و برای اکثر افراد بی‌خطر است. البته برای اعمال دندانپزشکی طولانی‌تر داروهایی که به صورت داخل وریدی تزریق می‌شوند. این موارد انتخاب‌های بهتری هستند. در این مورد دندانپزشک شما یک داروی تسکین بخش یا ضد اضطراب را با یک داروی ضد درد شبه افیونی و گاهی یک داروی باربیتوراتی مخلوط می‌کند. البته تنها دندانپزشکانی که به طور خاص برای این کار آموزش دیده‌اند و پروانه لازم را دارند مجاز به انجام این نوع تسکین بخشی اند.

کاهش هزینه **ایمیلنت دندان** با کارت تخفیف دندانپزشکی مهر از کارت...

بیهوشی عمومی

در این نوع تسکین بخشی شما هوشیار نیستند و نمی‌توانید به طور مستقل تنفس کنید یا بلع انجام دهید. بیهوشی عمومی معمولاً برای اعمال جراحی دهان و فک به کار می‌رود. همچنین در مواردی که اضطراب فرد آنقدر شدید است که انجام اعمال دندانپزشکی معمول را غیر ممکن می‌کند ممکن است از این روش استفاده شود. گرچه بیهوشی عمومی برای اغلب افراد خطری ایجاد نمی‌کند. اما به هر حال خطر بیشتری نسبت به سایر اشکال تسکین بخشی دارد. تنها متخصصان بیهوشی می‌توانند این روش را به کار ببندند.

روش های جایگزین

برای برخی افراد اضطراب به علت دیدن صندلی دندانپزشکی، تحریک کنندگی صدای مته دندانپزشکی، یا ترس از استفراغ یا خفگی ممکن است به همان اندازه نگرانی درباره درد مهم باشد. هیپنوتیسم و تخیل هدایت شده تمرینات آرامش بخشی و مشاوره می‌تواند به برطرف شدن اضطراب و ترس کمک کند، برای افرادی که از اعمال دندانپزشکی مضطرب نمی‌شوند، اما به دلایل مختلف نمی‌توانند دارو های ضد درد را تحمل کنند، رویکرد های زیر می‌توانند به کنترل درد هم کمک کنند.

تخیل هدایت شده (Guided Imagery)

شما می‌توانید با تصور درآوردن صحنه‌های خوشایند و آرام بخش ذهن تان را از آنچه در دهانتان رخ می‌دهد، جدا کنید. به مکانی فکر کنید که خاطراتی خوش از آن دارید و خودتان را به تصور درآورید که به آنجا رفته اید. بر جزییات حسی تمرکز کنید. برای مثال گرمای شن، صدای ملایم آبی که به ساحل برخورد می‌کند. آبی درخشان آسمان، یا نوازش باد بر روی صورت تان.

خودتان را رها کنید تا تصویری که خلق کرده اید شما را با خود ببرد. هنگامی که آن مکان خوشایند را به خیال درمی‌آورید آهسته و عمیق نفس بکشید. اگر افکار دیگری با این تصورات تداخل کرد، آنها را بپذیرید. سپس سعی کنید دوباره به بهشت ذهنی که ساخته اید بازگردید. اگر در روزهای آینده وقت دندانپزشکی گرفته اید بهتر است چند باری این کار را تمرین کنید تا موقع انجام اعمال دندانپزشکی به راحتی بتوانید صحنه های آرامش بخش را به تخیل درآورید.

دو تمرین آرامش بخش ساده:

تا جایی که ممکن است بر روی صندلی دندانپزشکی وضعیت راحتی به خود بگیرید. در حالی که چشم هایتان بسته و عضلاتتان را شل کرده اید. آهسته و عمیق تنفس کنید. یک کلمه کانونی مثلاً "آرام باش" یا "اوم" یا "آرام" و مانند اینها انتخاب کنید. ضمن انجام تنفس آن کلمه را تکرار کنید، ذهنتان را تا جایی که ممکن است روشن نگه دارید. اگر افکار مزاحمی وارد ذهنتان شد، تمرکزتان را دوباره به تنفس تان و کلمه کانونی معطوف کنید.

دست تان روی شکمتان - درست زیر ناف- بگذارید تا بتوانید بالا و پایین رفتن ملایم شکمتان را هنگام تنفس احساس کنید. هوا را به درون ریه هایتان بفرستید. نفس تان را تا سه شماره حبس کنید. سپس هوا را بیرون بدهید. به اندازه سه شماره مکث کنید. به تنفس عمیق برای چند دقیقه ادامه دهید و بعد از هر دم و بازدم به اندازه سه شماره مکث کنید.

هیپنوتیسم

هیپنوتیسم موثر در مقابله با ترس از دندانپزشکی : هیپنوتیسم برای بسیاری از افراد می تواند جای همه اشکال دیگر کنترل درد حین اعمال دندانپزشکی را بگیرد. این شیوه را می توان برای افرادی که به علت بیماری های مختلف نمی توانند بیهوشی را تحمل کنند هم به کار برد. هیپنوتیسم همچنین برای برطرف شدن ترس از سوزن های تزریقی دندانپزشکی موثر است.

خود هیپنوتیسم ممکن است شیوه ای عملی باشد:

یک درمانگر متبحر در هیپنوتیسم می تواند به شما آموزش دهد چگونه خود را وارد یک حالت هیپنوتیسمی کنید.

عوارض مراجعه نکردن به دندانپزشک برای کاهش ترس از دندانپزشکی

نیکولا کورتیز ۴۳ ساله یکی از افرادی است که به دلیل همین ترس و اضطراب، بیش از ده سال به دکتر دندانپزشک مراجعه نمی کرد. او می گوید: وقتی ۲۰ ساله بودم با دندان درد شدیدی به دکتر دندانپزشک مراجعه کردم. اما داروی بی حسی که دکتر برای من تزریق کرد آنطور که باید اثری نداشت و من در تمام مراحل درد می کشیدم. آنقدر که وقتی مشغول سوراخ کردن دندانم بود طاقت نیاورده و جلوی کار دکتر را گرفتم. این یک تجربه دردناک بود. اما بیش از آن احساس حقارتی که بعد از آن از کار خود داشتم مرا آزار می داد. به همین خاطر تا ۳۰ سالگی به هیچ وجه قدم در مطب هیچ دندانپزشکی نگذاشتم.

جهت مشاهده تعرفه [تخفیف عصب کشی](#) کلیک کنید.

پیشرفت تکنولوژی دندانپزشکی

هیچ کس دوست ندارد وقتی یک دکتر با مته و سوزن مقابلش ایستاده، کنترل خود را از دست بدهد. مراحل درمان دندان روزبه روز پیشرفته تر می شود و به همین دلیل بسیاری از افراد که از مراجعه به دندانپزشک می ترسیدند. از مشاهده پیشرفت تکنولوژی در این زمینه شگفت زده شده و به خاطر روش های درمانی جدید دیگر ترسی از این کار ندارند. با این حال رفتن به دندانپزشکی برای همه این افراد آسان نیست. بعضی از آنها هرگز جرات رفتن و امتحان روش های جدید را پیدا نمی کنند. ممکن است بعضی از این افراد از شدت دندان درد، علی رغم میل باطنی مجبور به مراجعه به پزشک بشوند اما بهتر است قبل از رسیدن به این مرحله با اضطراب و ترس خود مقابله کنند.

جهت تهیه [بیمه دندانپزشکی](#) با مهرز کارت همراه شوید.

مراجعه به دندانپزشک باتجربه

بهترین پیشنهادی که می توان به افرادی که ترس از مطب های دندان پزشکی دارند کرد این است که در انتخاب پزشک بسیار دقت کنند. هیچ روش قطعی و مشخصی برای درمان ترس این افراد وجود ندارد. چون هر فرد با بقیه متفاوت است. بعضی از این افراد به آرام بخش نیاز دارند. بعضی دیگر با رفتار درمانی، درمان می شوند. بهتر است با دقت و صرف زمان، دکتری را انتخاب کنند که به او حس مثبتی دارند و از تجربه و توانایی او مطمئن هستند. پزشکی که واقعا باتجربه و ماهر باشد مسلماً احساس این افراد را درک می کند و می داند با آنها چطور برخورد کند.

چطور پزشک ماهر پیدا کنیم؟

سری به وب سایت های رسمی پزشکان زده و نظر افراد مختلف را درباره اخلاق و عملکرد پزشک مورد نظر بخوانید. بهتر است در این مورد به بررسی یک پزشک اکتفا نکنید. بعضی از پزشکان معتقدند که جلسه اول لزوماً زمان درمان نیست و بهتر است ابتدا پزشک و بیمار با هم صحبت کرده و درباره ترس ها و نگرانی های بیمار صحبت کنند و آن موقع دکتر تصمیم بگیرد که چطور می تواند به آن بیمار به بهترین شکل کمک کند.

برای دیدن [تعرفه دندانپزشکی](#) اینجا کلیک کنید.

همچنین [هزینه جرمگیری](#) دندان را ملاحظه نمایید

نکاتی برای رفع اضطراب ناشی از ترس دندانپزشکی

دندانپزشکی را پیدا کنید با کمک به شما برای کاهش اضطرابان متعهد باشد. در مورد ترس هایتان با دندانپزشک صحبت کنید. تا در مورد انتخاب های درمانی برای درد و اضطراب اطلاع حاصل کنید.

با دندانپزشک تان در مورد یک پیام "توقف" توافق کنید. تا در صورتی که لازم بود دندانپزشک انجام عمل روی دندان را ادامه ندهد و به شما استراحت بدهد.

از نوشیدن نوشابه های کافئین دار پیش از رفتن به دندانپزشکی اجتناب کنید. این نوشابه ها ممکن است باعث تحریک پذیری و عصبی شدن شما شوند.

حتی المقدور قرار دندانپزشکی را در اول روز بگذارید و شب پیش از آن به اندازه کافی بخوابید.

یک عضو خانواده یا یکی از دوستان تان را برای قوت قلب همراه خود ببرید.

یک دستگاه پخش نوار یا سی دی قابل حمل همراه با هدفون به مطب ببرید و با گوش دادن به موسیقی مورد پسندتان پیش و در حین درمان ذهن خودتان را از عمل دندان دور کنید.

از تمرینات آرامش بخشی و تکنیک های تخیل هدایت شده استفاده کنید.

به طور منظم برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید. ویزیت های مکرر از چند طریق به شما کمک می کند: رابطه خوبی با دندانپزشک برقرار می کنید. با مواد و تجهیزات دندانپزشکی و اقدامات معمول در مطب آشنا می شوید. امکان تشخیص زودرس مشکلات دندانی فراهم و بالقوه نیاز به اعمال دندانی گسترده تر برطرف می شود.

روش هایی برای تسکین درد

امروز، با وجود تکنیک های پیچیده بی حسی می توان تقریباً اطمینان داشت که در مطب دندانپزشکی دردی به سراغ تان نخواهد آمد. گرچه پس از یک عمل دندانی دهان و دندان های شما از چند ساعت تا چند روز ممکن است بی حس بماند.

اما شاید با درد و تورم در محل عمل دندانی هم روبه رو شوید در زیر به چند نکته برای رفع این ناراحتی ها اشاره می کنیم:

- تورم را با به کار بردن یخ پیچیده شده در یک پارچه مرطوب کاهش دهید.
- سوزش و درد به دنبال درمان های لثه را با قرقره کردن با محلول رقیق نمک یا سودا و آب تسکین دهید.
- از داروهای مسکن معمول مثل آسپرین، استامینوفن و ایبوپروفن استفاده کنید (آسپرین نباید پس از اعمال جراحی مورد استفاده قرار گیرد). دندانپزشک شما ممکن است دارو های ضد درد قوی تر را به دنبال اعمالی که درد شدیدتری ایجاد می کنند مانند کشیدن دندان، جاگذاری ایمپلنت و درمان کانال ریشه دندان، تجویز کند.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهر از کارت همراه شوید