

چگونه ترس از دندانپزشکی را از بین ببریم؟

ترس از دندانپزشکی ممکن است هر فردی را از مراجعه به موقع به کلینیک و دندانپزشکی بازدارد. هدف این مقاله آن است که به هر بیمار کمک کند تا در صورت نیاز به دندانپزشکی کاملاً آرام، آسوده و راحت درمان خود را انجام دهد.

باتوجه به این که تعداد زیادی از افراد باتوجه به تجربه دندانپزشکی که داشته‌اند، می‌ترسند همیشه برای هر اقدام درمانی از اضطراب دندانپزشکی رنج می‌برند. خوب است بدانید که شما تنها نیستید و ما به هزاران نفر کمک کرده‌ایم تا با تکنیک‌های مختلف بر ترس خود غلبه کنند.



به لبخند شما زندگی میبخشیم
تلفن تماس: ۰۹۱۵۷۶۰۹۰۰۹ و یا ۰۵۱۳۷۶۰۹۰۰۹
Barana Dental Clinic
کلینیک دندان پزشکی بارانا

کلینیک بارانا؛ بهترین دندانپزشکی مشهد با پرسنل مجرب آماده خدمت رسانی به شماست.

چگونه اضطراب دندان بر سلامت شما تأثیر می‌گذارد؟

ترس یا وسواس دندانپزشکی آن قدر شایع است که در فضای مجازی کلیپ‌ها و چالش‌های خنده دار دندانپزشکی را در رسانه‌های مختلف بسیار دیده و شنیده‌اید. وقتی چیزی شما را می‌ترساند، چه کار می‌کنید؟ به هر قیمتی از آن اجتناب کنید! این مسئله برای کسانی هم که ترس از دندانپزشکی دارند، صدق می‌کند. دور از انتظار نیست، اگر بگوییم حدود 20 درصد از افراد با سن‌ها و افکار متفاوت به دلیل استرس دندانپزشکی به‌طور کلی از مراجعه به دندانپزشک اجتناب می‌کنند.



ترس

از دندانپزشکی یکی از علل شایع عدم مراجعه به دندانپزشک محسوب می‌شود

مراجعه به دندانپزشک، مراقبت‌های پیشگیرانه و رسیدگی به سلامت دهان و دندان یکی از نکاتی که افراد باید همواره به آن توجه ویژه داشته باشند. اولین قدم برای کاهش استرس دندانپزشکی شما را وارد شدن به محیط دندانپزشکی است. در ادامه به برخی از عوارض ترس از دندانپزشکی برای افراد به دنبال دارد، عبارتند از:

- ایجاد دندان‌های لکه‌دار و تغییر رنگ آن
- وجود دندان‌های شکسته و ترک خورده
- [انواع بیماری لثه](#)
- پوسیدگی دندان
- درد و بوی بد دهان
- از دست دادن دندان

علل ترس از دندانپزشکی در بزرگسالان چیست؟

راه مقابله با ترس از دندانپزشکی مواجه شدن با آن است. در نظر داشته باشید که مراجعه به دندانپزشک فقط به نفع شماست. توجه به این واقعیت برای شما در غلبه بر ترس از دندانپزشکی بسیار مهم است. از چه چیزی می‌ترسید؟ شناخت ترس، اولین قدم است. قبل از این که بتوانید برای رفع ترس از دندانپزشکی اقدامی انجام دهید، لازم است تا دلیل ترس خود را شناسایی

کنید. این کار باعث خواهد شد تا شما پس از مدتی متوجه شوید که منشا آن فقط یک مسئله کوچک است. در ادامه به مهم‌ترین عوامل ترس از مراجعه به دندانپزشکی اشاره می‌شود:

درد

برای بسیاری این فرضیه وجود دارد که مراقبت از دندان ذاتا دردناک است و دندانپزشکی بدون درد وجود ندارد. ترس از آمپول دندانپزشکی بسیار شایع است و همین فکر درد باعث ترس هر کسی می‌شود! خوشبختانه تکنیک‌ها و درمان‌های دندان پزشکی امروزی نسبت به گذشته بسیار کم‌تهاجمی‌تر و بسیار راحت‌تر هستند.

امروزه به لطف پیشرفت‌های حوزه دندانپزشکی دردناک‌ترین کار دندانپزشکی که از نظر برخی ایمپلنت دندان است و از نظر برخی دیگر عصب کشی آن، باز هم آن قدری درد نخواهد بود که شما را از مراجعه به دندانپزشکی منع کند. البته ناگفته نماند که یک دندانپزشک سعی می‌کند هر کاری را خوب انجام دهد تا اطمینان حاصل کند که درمان شما باعث آزار و درد نمی‌شود.

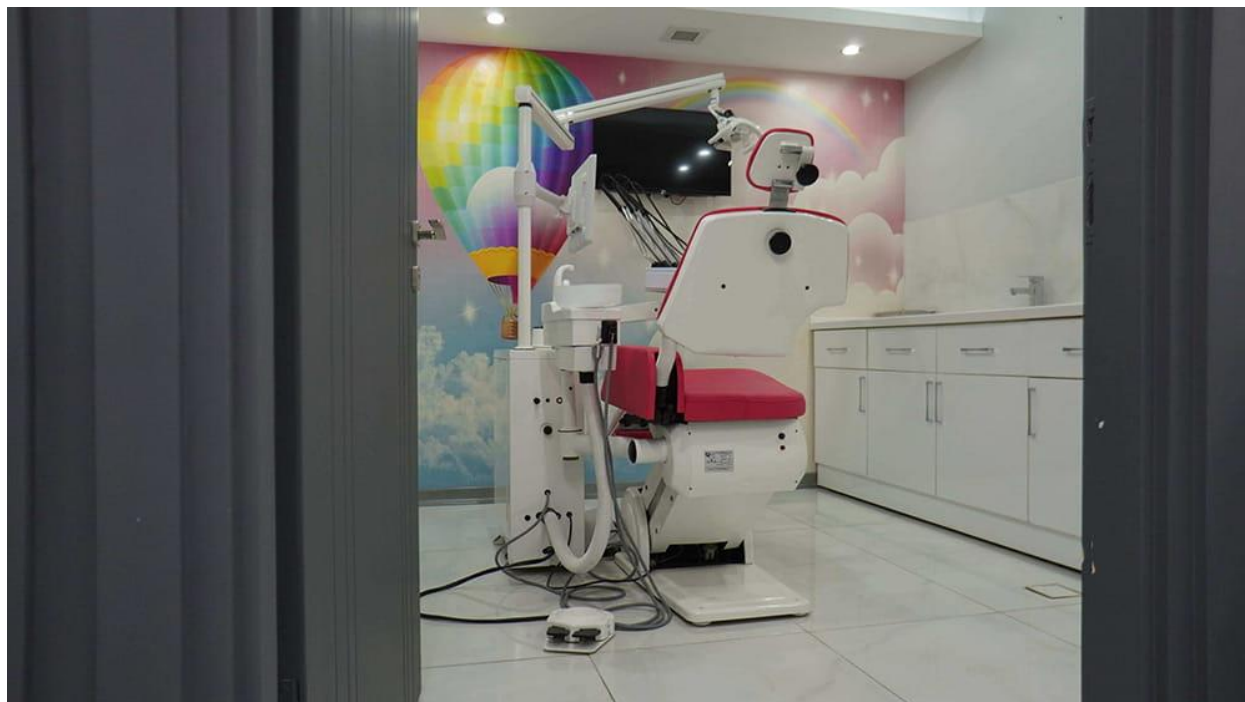


استفاده از شیوه‌های جدید استرس ناشی از دندانپزشکی را به حداقل ممکن رسانده است

از دست دادن کنترل و ترس از ناشناخته

عجیب است، اما نشستن روی صندلی دندانپزشکی هم برخی از افراد را می‌تواند عصبی کند. منشا این عصبی شدن می‌تواند این مسئله باشد که افراد نمی‌دانند قرار است چه اتفاقی بیفتد. احساس خارج از کنترل بودن شرایط می‌تواند آزاردهنده باشد. امروزه اکثر دندانپزشکان در مطب‌های خود این نوع از ترس‌ها را می‌شناسند و راه‌حلهایی را برای آن در نظر می‌گیرند.

امکاناتی مانند ماسک چشم، آهنگ و هدفون به شما کمک می‌کند تا آرامش داشته باشید. از طرفی توضیحات ارائه شده توسط دندانپزشک درباره آنچه در طول درمان شما می‌گذرد، می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. ترس از **دندانپزشکی در کودکان** هم یکی از موارد شایع است که می‌تواند در دسرساز باشد. ترس کودک از دندانپزشکی را می‌توان با ایجاد محیطی آرام و شاد به حداقل ممکن رساند.



محیط امن و آرام و شاد بخش اطفال کلینیک بارانا

خجالت از دندانپزشکی

اگر ترس از دندانپزشک شما را سال‌های زیادی از دندانپزشکی دور نگه داشته است، به احتمال زیاد ممکن است با مشکلات بزرگتری در خصوص دهان و دندان دست‌وپنجه نرم کنید. حتی اگر به نظر رسد که دندان‌های شما از سلامت خوبی برخوردار هستند، به خاطر داشته باشید که هر چه بیشتر مراجعه به دندانپزشک را به تعویق بیندازید، به احتمال زیاد ترس از دندانپزشکی در شما بیشتر خواهد شد و خجالت شما در این زمینه بیشتر و بیشتر خواهد شد.



خجالت از دندانپزشکی باعث خراب شدن بیشتر دندان‌های شما می‌شود

تجربه بد در گذشته

گاهی ترس از دندانپزشکی به تجربیات گذشته ما برمی‌گردد. ما از گفتن آن متاسفیم، اما برخی از دندانپزشکان برای ارائه بهترین تجربه ممکن برای بیماران وقت و تلاش کافی نمی‌گذارند. اگر تا به حال به دندانپزشکی به این شکل مراجعه کرده باشید، ممکن است از خاطره آن احساس خوبی نداشته باشید. تحت فشار قرار گرفتن برای یک درمان از تجربیاتی این نوع تجربیات می‌توانند شما را بی‌اعتماد کنند.

راههای مقابله با ترس از دندانپزشکی کدامند؟

برای مقابله با ترس از دندانپزشکی راه‌هایی ساده وجود دارد که رعایت هر یک از آن‌ها می‌تواند به شما کمک بسیاری کند. پیش از هر چیز لازم است تا دندانپزشکی صادق و قابل اعتماد پیدا کنید و با آن کار کنید که علاوه بر تخصص کاری، با احترام با شما رفتار کند. دندانپزشکان کلینیک بارانا سعی دارند کار شما را با درمان‌های غیرتهاجمی و آسان شروع کنند تا رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد و احترام برای شما ایجاد کنند. اکنون که ریشه ترس‌های خود را شناسایی کرده‌اید، زمان آن رسیده است که برای عبور از آن‌ها قدم بردارید. در اینجا چند نکته برای انجام این کار وجود دارد.

1. دندانپزشک مناسب را پیدا کنید

دندانپزشک خوب و کاربلد می‌تواند ترس از دندانپزشکی را از شما برطرف کند و واقعا تفاوت را ایجاد کند تا در مورد مراقبتی که دریافت می‌کنید، احساس راحتی و اطمینان بیشتری داشته باشید. به دنبال دندانپزشکی باشید که:

1. یک پرسنل مهربان و دلسوز داشته باشد
2. رضایت از بیماران فعلی و قبلی خود را داشته باشد
3. پاسخ‌های ساده برای تمام سوالات شما ارائه کند
4. درمان‌های مختلف دندانپزشکی را با تجهیزات به‌روز و با تکنولوژی بالا انجام دهد
5. فضایی آرام و راحت را در اختیار شما قرار دهد



کلینیک دندانپزشکی بارانا د مشهد؛ ارائه دهنده بهترین خدمات زیبایی و ترمیمی دهان و دندان

2. از تکنیک‌ها و داروها استفاده کنید

قبل از مراجعه به دندانپزشکی، کمی زمان بگذارید تا ذهنیت درستی از محیط پیدا کنید. در این زمینه بسیاری از مردم انجام حرکات کششی، مدیتیشن یا تنفس عمیق کنترل شده را مفید می‌دانند. اگر از اضطراب شدید رنج می‌برید، ممکن است بخواهید با دندانپزشک خود تماس بگیرید و بخواهید مشورت کنید که آرامبخش قبل از دندانپزشکی مصرف کنید. معمولا این داروها برای مدیریت اضطراب بسیار ایمن و موثر هستند.



استفاده از مسکن و آرامبخش یکی از روش‌های غلبه بر ترس از دندانپزشکی است

3. همراه خود یک دوست به دندانپزشکی بیاورید

از یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود بخواهید که هنگام مراجعه به دندانپزشکی شما را همراهی کند. این همراهی چه تا قسمت در لابی دندانپزشکی باشد و چه تا داخل مطب باشد، وجود یک فرد حامی در نزدیکی شما می‌تواند به شما کمک کند احساس امنیت و آرامش بیشتری را داشته باشید.

4. زودتر بیاید

زود رسیدن به مطب دندانپزشک می‌تواند باعث شود که شما با محیط بیشتر آشنا شوید و در نتیجه استرس شما به مراتب کاهش پیدا می‌کند. بهتر است که برنامه‌ریزی کنید که زودتر به مطب برسید تا به خودتان زمان کافی بدهید. حضور چند دقیقه‌ای در لابی دندانپزشکی، صحبت با کارکنان میز پذیرش، پرسیدن سوال یا استراحت همگی در آرامش شما نقش موثری خواهند داشت.

5. به دندانپزشک خود اطلاع دهید

ترس از دندانپزشکی بسیار رایج است؛ بنابراین دندانپزشک شما تجربه زیادی در کمک به افرادی مانند شما دارد. اگر شما هم جز افرادی هستید که دندانپزشکی می‌ترسید، خوب است که ترس‌های خود را پنهان نکنید. حتماً به دندانپزشک و تیم دندانپزشکی خود اطلاع دهید که استرس دارید. در چنین شرایطی دندانپزشک شما نهایت سعی خود را می‌کند تا به شما کمک کند تجربه‌ای آرام و لذت‌بخش داشته باشید.

6. سوالات زیادی بپرسید

زمان مراجعه به دندانپزشکی، حتما هرگونه نگرانی، سؤال یا ناراحتی را بیان کنید. تیم دندانپزشکی شما برای کمک به شما هر آنچه را بداند و بتواند انجام می‌دهد. آیا می‌خواهید در مورد ابزار یا درمان خاصی بدانید؟ سوال بپرسید! آیا احساس استرس می‌کنید و به یک لحظه آرامش قبل از ادامه درمان نیاز دارید؟ به دندانپزشک خود اطلاع دهید! یک تیم دندانپزشکی خوب با کمال میل به درخواست‌های شما پاسخ می‌دهد و توضیح می‌دهد که چه حسی باعث اضطراب شما می‌شود.

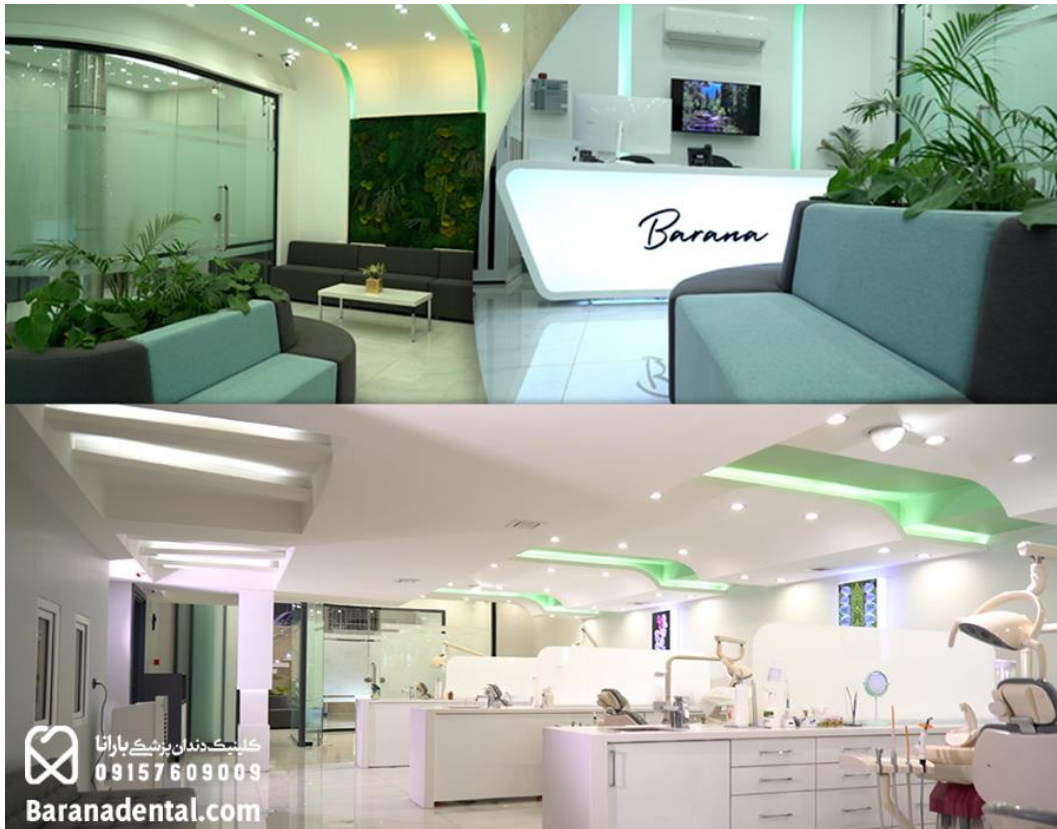


صحبت و سوال از دندانپزشک به آرامش شما در محیط دندانپزشکی کمک بسیاری می‌کند

خدمات زیبایی و درمانی در مشهد؛ کلینیک دندانپزشکی بارانا

“درمان ترس از دندانپزشکی یکی از مسائلی است که افراد درصدد آن هستند که به آن دست یابند. در [کلینیک دندانپزشکی بارانا](#) خدمات و توصیه‌هایی برای شما ارائه می‌شود که استرس شما به حداقل ممکن برسد. شما می‌توانید سوالات خود را از کارشناسان کلینیک بارانا مهشدر زمینه متد دندانپزشکی یا هر وسیله دیگر بپرسید. بسیاری از افراد در صدد پاسخ به این سوال هستند که چگونه از آمپول دندانپزشکی نترسیم؟ به یاد داشته باشید: مشاوران و دندانپزشکان کلینیک بارانا هرگز در مورد انتخاب‌های قبلی سلامت دندان شما قضاوت نمی‌کنند یا شما را سرزنش نمی‌کنند. ما فقط برای کمک به شما در دستیابی هرچه بیشتر سلامت دهان و دندان شما اینجا به شما کمک می‌کنیم. با افتخار پاسخگوی سوالات شما در خصوص انواع روش‌های درمانی و زیبایی دندان هستیم. شماره‌های تماس کلینیک [09157609009](tel:09157609009) - [05137609009](tel:05137609009) ساعات پاسخگویی: 9 الی

14 و 17 الی 20



کلینیک بارانا در مشهد ارائه دهنده انواع خدمات ترمیمی و زیبایی در حوزه دندانپزشکی

سوالات متداول

آیا آمپول دندانپزشکی درد دارد؟

بله، آمپول دندانپزشکی درد دارد، اما درد آن آن قدر زیاد نیست که نتوانید آن را تحمل کنید. مثل گزش یک زنبور یا ورود یک لحظه‌ای سوزن است. میزان درد تا حد زیادی به سرعت و تبحر دندانپزشک و میزان و نحوه تزریق سوزن به بافت لثه بستگی دارد. اگر ترس از آمپول دندانپزشکی دارید، پیش از تزریق می‌توانید از دندانپزشک بخواهید تا لیدوکائین را روی بافت لثه بزند تا هیچگونه دردی را حس نکنید.

قرص ضد استرس برای دندانپزشکی چیست؟

میدازولام، پروپوفول و کتامین سه قرص آرامبخشی هستند که افرادی که ترس از دندانپزشکی دارند، آن را مصرف می‌کنند. استفاده هر یک از آن‌ها باید طبق نظر دندانپزشک شما باشد.

آیا امکان دارد دندان با آمپول دندانپزشکی بی حس نشود؟

بله، بی حس شدن دندان می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. برخی از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به اضطراب و استرس بیمار، داشتن عفونت لثه، خطای دندانپزشک در حین تزریق یا استفاده دندانپزشک از مواد بی حسی نامرغوب اشاره کرد

