

DAL DENTISTA SENZA PAURA

Come affrontare la poltrona odontoiatrica
e continuare a vivere felici



Studio Ruggirello

Curiamo il tuo sorriso

Cari amici,

La paura del dentista è molto diffusa e riguarda non soltanto i più piccoli ma anche gli adulti. Spesso si preferisce soffrire in silenzio e tenersi il fastidio piuttosto che andare dal dentista, vivendo l'idea della visita come un vero e proprio trauma a causa dell'avversione per il famigerato lettino.

Rinviando la visita, però, la propria situazione può degenerare anche irreparabilmente, con una perdita progressiva della masticazione e la conseguente compromissione estetica.

Ecco dunque degli ottimi consigli per affrontare questa situazione di disagio, ridurre lo “stress da dentista” e instaurare un rapporto di fiducia con il proprio medico!

DOTT. ANTONIO RUGGIRELLO

1. Empatia e simpatia



Individuare un dentista che utilizzi l'approccio psicologico più corretto alla propria personalità. Chiedere un colloquio, conoscersi prima di intervenire, è importante per entrare in sintonia. Questo non può che giovare a creare un clima disteso per la visita.

2. Giocare a carte scoperte



Non vergognarsi della propria paura, anzi parlarne tranquillamente al dentista a volte è sufficiente per alleviare la tensione emotiva. Inoltre, se il medico conosce lo stato d'animo del paziente saprà di certo come assecondare le sue esigenze e farlo sentire a suo agio.

3. Niente pensieri



Cercare di concordare l'appuntamento con il dentista in una data in cui si è liberi da altri impegni o incombenze, e cui seguirà qualcosa di piacevole. Così la mente sarà ingombra da meno pensieri e si potrà essere più tranquilli al momento della visita.

4. Spiegare cosa fa paura



Descrivere al dentista di cosa si ha paura in particolare (la posizione, gli strumenti, l'anestesia) e quali possono essere le cause che l'hanno generata. La chiarezza con il proprio medico è un primo passo verso il superamento del proprio disagio.

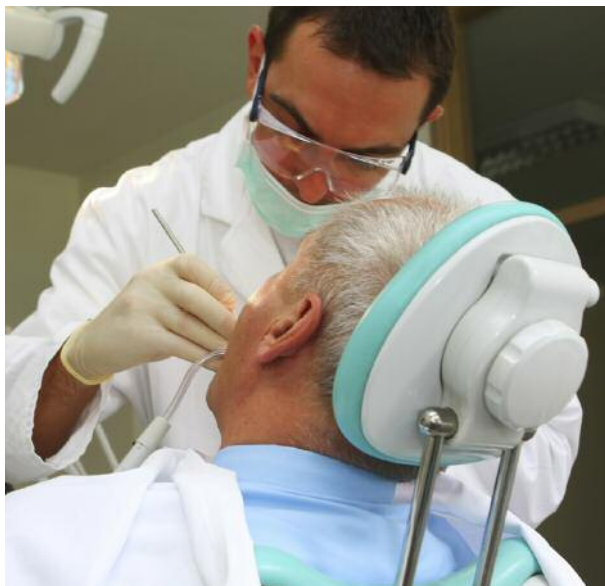
5. Caffeina? No, grazie



5

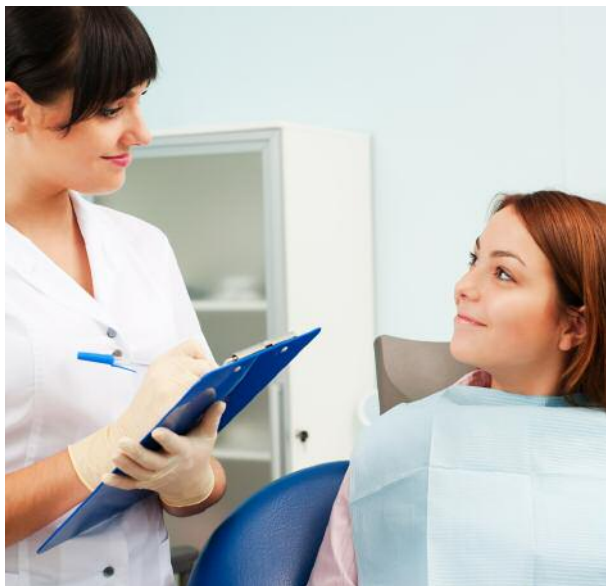
Evitare di assumere sostanze eccitanti come caffè, tè o bevande alla cola prima dell'appuntamento e la sera precedente. Il calo di caffeina, teina o degli eccitanti cui si è abituati contribuirà a distendere i nervi e ad affrontare serenamente la visita.

6. Step by step



Una programmazione di sedute brevi e che abbiano la giusta periodicità aiuta notevolmente a prendere confidenza e familiarità con il dentista e con l'ambulatorio in modo graduale. Altrettanto gradualmente sparirà la paura.

7. Comunicare e concordare



Farsi spiegare dal medico ogni passaggio del trattamento e concordare insieme un segnale di stop durante la visita nel caso ci fosse qualche fastidio. Avendo la sensazione di avere in mano la situazione, ci si sentirà più sicuri.

8. L'occhio NON vuole la sua parte



Evitare di guardare i "ferri del mestiere".
Meglio chiudere gli occhi e pensare a qualcosa di piacevole. Spesso il dolore è avvertito più a livello psicologico che fisico, dato che il dentista utilizza l'anestesia proprio per evitare al paziente qualsiasi reale sofferenza.

9. Eseguire controlli periodici



Programmare controlli periodici dal dentista è la giusta strada per una giusta prevenzione. In questo modo infatti le carie vengono individuate quando sono ancora piccole, e quindi i fastidi, lo stress e i costi da sopportare saranno minimi!

10. La “mascherina magica”



All’approccio corretto del dentista occorre unire la “mascherina magica” (Sedazione cosciente). Questa rilascia sostanze rilassanti che predispongono bambini e adulti alla piena collaborazione. Conosci meglio questa tecnica nelle pagine seguenti del manuale.

Sedazione cosciente. Che sollievo!



Per eseguire in modo corretto le cure odontoiatriche è necessario che il paziente collabori e sia rilassato. Mentre i primi 9 consigli di questo manuale trattano il corretto approccio col dentista, l'ultimo consiglio ha anticipato la **Sedazione cosciente**.

Questa è uno strumento fondamentale per garantire che il paziente viva la seduta odontoiatrica in modo positivo e senza traumi. Grazie alla **Sedazione cosciente** il paziente, pur restando sveglio, sarà tranquillo e sentirà meno dolore.

La **Sedazione cosciente** è un metodo assolutamente naturale: al paziente viene infatti applicata una mascherina di inalazione che gli farà respirare una miscela rilassante, composta da ossigeno e protossido di azoto.



Questo metodo è diffuso da oltre un secolo negli USA: Lo stesso Charlot dedicò ai suoi effetti il famoso cortometraggio Charlot e il falso dentista



Palermo, via Giovanni Bonanno, 51
telefono 091 6253089
www.studioruggirello.it