Автор: admin
02.01.2012 22:21 -

Как преодолеть страх при посещении стоматолога?

Любая физическая боль приносит страдания. Думаю, многие согласятся со мной, что самая ненавистная, самая противная – это боль зубная. До появления современной стоматологии люди всю жизнь страдали от зубной боли. Сегодня же большинство людей могут избавиться от нее, сохранить зубы до старости и иметь красивую улыбку.

Сохранить здоровые и крепкие зубы в первую очередь помогает профилактика – правильный уход и периодические осмотры у стоматолога. А теперь скажите-ка мне, как часто вы проходите профилактический осмотр у врача? Обычно мы обращаемся за помощью, когда боль становится нестерпимой. Почему так происходит? Что мешает нам посещать стоматолога два раза в год?

Одни не считают это важным, других пугают цены. Распространено и такое мнение: «Зачем ходить, тратить деньги, если пока ничего не болит!» Вот именно – пока. Почему мы всегда ждем до последнего? Ответ на этот вопрос очевиден: по разным причинам, но мы панически боимся зубных врачей. Ведь в их кабинет многих и на аркане не затащишь. Что же делать, если хочешь – не хочешь, а идти все равно придется? Как быть, если посещение стоматологического кабинета вызывает сильное волнение?

Во-первых, поговорите с врачом, расскажите о своих переживаниях и договоритесь подать какой-нибудь сигнал, если почувствуете боль или страх. Это может быть зажмуривание глаз, звук «а-а-а», стон или жест рукой. Многие говорят, что такая договоренность придает им уверенности.

Во-вторых, не думайте, что врач станет вас ругать или смеяться над вами за то, что вы плохо следите за зубами. Ему совершенно не выгодно отпугивать клиентов. Большинство стоматологов предпочитают быть вежливыми со своими пациентами.

В-третьих, не бойтесь, что лечение будет дорого вам стоить. Профилактический осмотр или лечение на ранней стадии намного дешевле, чем реставрация (восстановление) зуба. Кроме того, средства для местной анестезии довольно недорогие и доступны большинству людей.

В-четвертых, попытайтесь понять, что лечение зубов уже не такая болезненная процедура, какой ее помнят наши бабушки и дедушки. Сейчас вовсю практикуется лечение лазером или гелем. Поверьте, это совершенно безболезненно и быстро. Если лечение происходит на ранней стадии, то необходимость сверлить зуб вообще отпадает. Разве вы никогда не мечтали лечить зубы без бормашины? Теперь мечты сбываются.

В-пятых, если вы соберетесь идти к врачу не в тот момент, когда зуб болит уже несколько дней и из-за щеки уха не видно, а когда примете решение заботиться о своих зубах, страх исчезнет. Если ничего не болит, чего тогда бояться стоматолога и его бормашину? Страх любит слабых людей, а вы сильны духом!

Стоматологи могут предотвратить зубную боль, если мы не будем сидеть сложа руки. Поскольку от состояния зубов зависит наше общее здоровье и настроение, то почему бы не завести привычку раз или два в год заглядывать к совсем не страшному зубному врачу?
Будьте здоровы и счастливы! Крепких вам зубов!

Автор - **Анна Нимчук**
Источник