



Как перебороть страх перед визитом к стоматологу?

Страшно идти к стоматологу? Вы не одиноки в этом. Порой даже у взрослого человека потеют ладони и трясутся колени при одном только виде стоматологического кресла.

Ассоциации плотно засели в голове: жуткая бормашина, суровый дантист, боль и дискомфорт, которые нужно перетерпеть... Паника перед лечением или удалением зубов нередко идёт ещё из детства, когда технологии, оборудование, препараты для обезболивания ещё не были столь продвинутыми.

В тюменской клинике «Семейная стоматология» все доктора с пониманием относятся к возможному волнению: они помогут успокоиться и настроить на позитивное лечение. Чтобы побороть страх, воспользуйтесь простыми, но действенными советами от врачей клиники:

1. Найдите врача, которому доверяете. Иногда симпатия возникает на подсознательном уровне: с конкретным специалистом вы чувствуете себя комфортно и спокойно. При необходимости запросите информацию об опыте работы и квалификации. Постоянный врач сможет досконально разобраться в ваших стоматологических проблемах и подобрать подходящую методику лечения. А дружественные отношения сделают визит ещё более приятным.
2. Узнайте подробнее о современной анестезии и методах лечения. Обсудите с врачом все манипуляции, которые вас ожидают, способы обезболивания. Не стесняйтесь сообщать о своих страхах и задавать вопросы. Например, можно попросить сначала применить обезболивающий гель или спрей, а потом делать укол. Помните: задача стоматолога – помочь вам, а не сделать больно.
3. Действуйте прагматично: проанализируйте, какие последствия несет отказ от систематического посещения и осмотра у стоматолога. Обнаруженные на раннем этапе заболевания вылечить гораздо проще и дешевле, чем запущенный кариес или пульпит, хронический пародонтит или

другие сложные поражения зубов. Профилактические осмотры и регулярные профессиональные чистки помогут обрести здоровую улыбку на долгие годы.

4. Подготовьтесь к визиту заранее. Спланируйте время так, чтобы не опоздать. Заранее узнайте, сколько примерно по времени будет длиться приём, постарайтесь отложить важные встречи и дела, запланированные на этот день. Перед визитом к стоматологу не читайте «страшилки» из интернета, а лучше пообщайтесь с другом или послушайте лёгкую музыку,

чтобы настроиться на позитивный лад.

5. Пообещайте себе награду за мужество. Этот принцип работает не только с детьми, но и со взрослыми. Можно побаловать себя каким-то пустяком после перенесённого стресса, это также оставит приятные воспоминания о лечении.

Помните: преодолев однажды свой страх, вы гораздо легче справитесь с ним в следующий раз. Один-два удачных визита к зубному врачу — и вы перестанете их бояться!

Профессионалы «Семейной стоматологии» заботятся о каждом пациенте и ждут на прием по адресам ул. Профсоюзная, 70 (+7 (3452) 46-14-53), ул. Менделеева, 16 (+7 (3452) 911-533).

Лицензия № ЛО-72-01-002699 от 02.02.2018г. Департамента здравоохранения Тюменской области. Имеются противопоказания, необходимо проконсультироваться со специалистом.