

**DR SAVINO CIVAI**  
STUDIO ODONTOIATRIA

DAL DENTISTA CON RELAX

C.so Vittorio Emanuele 21  
80059 Torre del Greco (NA)  
Tel: 081 8818747  
studiocivai@libero.it  
www.studiodentisticocivai.it

# DAL DENTISTA CON RELAX!

## Paura del dentista? Mai più!

Ogni volta che devi andare dal dentista conti con ansia i giorni che mancano all'appuntamento? Vorresti un sorriso sano e forte, ma la sola idea di doverti sottoporre a trattamenti odontoiatrici ti terrorizza?

La paura del dentista è una cosa che accomuna moltissime persone, che si presentano agli appuntamenti in preda a forti stati di ansia e agitazione. Per alcuni pazienti questa paura è talmente forte da non permettere loro di sottoporsi anche ai trattamenti più semplici e alle visite di controllo. In questo caso si tratta di odontofobia, un disturbo che porta il paziente, seppur consapevole dell'irrazionalità della paura, a sperimentare sintomi quali tachicardia, sudorazione, senso di soffocamento, tremore, sensazione di svenimento, fino ad arrivare a veri e propri attacchi panico.

Questa piccola guida, che il tuo dentista ha pensato appositamente per te, ti aiuterà a superare la tua paura e a presentarti agli appuntamenti sempre più tranquillo e a tuo agio.

Ecco, quindi, **alcuni consigli**:

Partiamo dal presupposto che **LA TUA PAURA È DEL TUTTO NORMALE!**

Non c'è alcuna ragione di vergognarti dei tuoi timori. Molte persone, in tutto il mondo, condividono questa fobia. Tuttavia, non dovrebbe impedirti di prenderti cura della tua salute dentale perché potrebbe avere ripercussioni sul tuo stato di salute generale e sulla capacità di socializzare.

Lavora sulle **cause del tuo timore**:

### ● **ELENCA LE TUE SPECIFICHE PAURE**

Alcuni individui sono restii ad ammettere le proprie fobie odontoiatriche. Per poterle superare, però, devi scrivere una lista di ciò che ti genera ansia all'idea di recarti nello studio di questo medico. Potresti non essere nemmeno del tutto consapevole dei tuoi timori specifici finché non inizi a pensarci. Porta l'elenco dal medico e discuti con lui delle tue fobie. Egli sarà in grado di offrirti delle spiegazioni razionali per ciò che scatena i tuoi timori.

### ● **CERCA DI TROVARE LA CAUSA**

Il sentimento della paura, spesso, si costruisce attraverso l'esperienza o la memoria. Se identifichi la fonte della tua odontofobia allora puoi stilare un piano d'azione proattivo per superarla. Pensa alle specifiche esperienze che hanno contribuito a sviluppare in te la paura del dentista e prova a contrapporre a eventi positivi che ti aiutino a metterti nello stato d'animo giusto e a superare i timori. Pensa a quegli episodi in cui il dentista si è complimentato con te per la tua igiene orale o a quelle procedure del tutto indolori, così da eliminare la paura.

Pensare a ciò che ha generato la paura ti permette talvolta di superarla gradatamente. A volte, la semplice presa di coscienza è tutto quello che serve per sbarazzarsi delle fobie.

Preparati alle visite assumendo un **pensiero positivo**:

● **RENDITI CONTO CHE LE PROCEDURE ODONTOIATRICHE SONO MIGLIORATE NOTEVOLMENTE.**

Prima di recarti nell'ambulatorio del tuo dentista per superare la paura, devi sapere che le tecniche curative sono migliorate moltissimo negli ultimi anni. Sono finiti i tempi dei trapani medievali e dei grossi aghi per l'anestesia. Comprendere tutto ciò ti consente di alleviare le tue paure.

● **PIANIFICA GRADATAMENTE LE VISITE PER SOTTOPORTI A DELLE CURE.**

Quando fissi gli appuntamenti dal dentista, inizia con qualcosa di semplice come una pulizia dei denti e poi, se ne hai la necessità, passa a procedure più invasive, come una devitalizzazione o un'otturazione, quando sarai in grado di gestirle.

In questo modo costruisci una relazione di fiducia con il medico.

Come gestire la paura durante le procedure:

● **COMUNICA CON IL MEDICO. SAPPI COSA ASPETTARTI DALLE PROCEDURE CHE TEMI DI PIÙ.**

La base per una buona relazione medico-paziente è la comunicazione. Parla con il dentista prima, durante e dopo ogni procedura per rendere minimi i timori.

- Confrontati con il medico prima di ogni intervento per esprimere le tue paure e preoccupazioni. Puoi anche chiedere che ti venga spiegata la procedura prima di iniziare.
- Chiedi di essere informato durante il trattamento. Ricorda che hai il diritto di sapere cosa sta succedendo nella tua bocca.

● **DEFINISCI LE PROCEDURE ODONTOIATRICHE CON PAROLE SEMPLICI.**

Se hai paura di qualche specifico trattamento, cerca di descriverlo e pensarlo in termini semplici. Questa è una tecnica comportamentale che ti consente di rimodellare i tuoi pensieri e sentimenti in merito a una situazione determinata e renderla una cosa comune o banale.

● **IMPARA ALCUNE TECNICHE DI RILASSAMENTO.**

Queste ti permettono di vivere delle esperienze più gradevoli presso lo studio dell'odontoiatra e di alleviare la fobia. Esistono diversi metodi, dagli esercizi di respirazione a varie tecniche di rilassamento che ti permettono di gestire la paura.

- Alcuni medici ti prescriveranno degli ansiolitici prima degli appuntamenti, se soffri di una grave forma di fobia.
- Se prendi questo genere di medicinali e il tuo dentista non te li ha prescritti, accertati di farglielo sapere prima di ogni procedura, per essere sicuro che non si sviluppino interazioni pericolose con altri farmaci.
- Prova gli esercizi di respirazione per rilassarti. Puoi ispirare ed espirare ritmicamente contando fino a quattro nella prima fase e poi ancora fino a 4 nella seconda. Se ti è di aiuto, pensa alle parole "lascia" mente ispiri e "andare" mentre espiri per eliminare, insieme all'aria, anche la paura dalla tua mente.

● **DISTRATTI CON VARI MEZZI DI COMUNICAZIONE.**

Ci sono molti mezzi che ti aiutano a non pensare alla paura durante una visita odontoiatrica.

Ascolta della musica o guarda la TV che il medico potrebbe avere installato in sala d'attesa.

Questo ti aiuta a rilassarti e a ridurre al minimo la paura.

● **CHIEDI A UN AMICO O FAMILIARE DI ACCOMPAGNARTI.**

Valuta di chiedere a qualcuno di fiducia di venire con te, questo potrebbe aiutarti a distrarti e vivere il momento più tranquillamente. Se sei davvero molto ansioso, chiedi al medico se il tuo accompagnatore può entrare in ambulatorio con te. Sapere che un'altra persona cara è presente può aiutarti a calmarti.

**PREVIENI I GRAVI PROBLEMI DENTALI RECANDOTI REGOLARMENTE DAL DENTISTA.**

- Se ti rechi spesso dall'odontoiatra con pulizie e controlli regolari, non solo supererai le tue paure, ma preverrai gravi patologie del cavo orale.
  - Prenditi cura della tua salute orale quotidianamente per ridurre al minimo la necessità di interventi complessi. Lavati i denti almeno due volte al giorno e usa il filo interdentale per prevenire disturbi dentali.
  - Più ti sottoponi a controlli con esito positivo e più rapidamente ti sbarazzerai della fobia.

...e infine, **dopo la visita:**

- **PREMIATI OGNI VOLTA CHE SUPERI POSITIVAMENTE UNA PROVA.**  
Dopo ogni appuntamento, ricompensati con qualcosa di divertente o che desideri. Questo ti aiuta ad associare le visite odontoiatriche a un ricordo positivo invece che alla paura!

## Scegli di vivere i tuoi appuntamenti con RELAX!

Chiamaci al numero **081 8818747** e vieni a trovarci.

Lo Studio Dentistico del Dott. Civai  
si avvale di personale preparato, pronto ad accoglierti  
e a farti vivere con serenità  
tutti i tuoi appuntamenti dal dentista.