COMMENT RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ DENTAIRE pour les patients

SAVIEZ-VOUS QUE LA PEUR DU DENTISTE PEUT ENTRAÎNER DES PROBLÈMES DENTAIRES ET DONC VOUS STRESSER DAVANTAGE ? DES CONSULTATIONS DENTAIRES RÉGULIÈRES SONT ESSENTIELLES POUR VOTRE BOUCHE, VOTRE ESPRIT ET VOTRE SANTÉ GÉNÉRALE.

Voici quelques conseils pour atténuer l'anxiété dentaire.

PARLEZ À VOTRE DENTISTE

Partagez ouvertement vos sentiments.

Posez toute question que vous pouvez avoir.

Coopérez pour rendre votre consultation le plus agréable possible.

PLANIFIEZ

Prenez rendez-vous un jour où vous n'êtes pas trop occupé pour éviter le stress inutile.

Demandez à un proche de vous accompagner.

ESSAYEZ DE RESPIRER PLUS PROFONDÉMENT

Des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, peuvent vous aider à vous détendre. Essayez de prendre des respirations lentes et profondes avant et pendant votre consultation pour rester détendu.

FAITES UN SIGNE POUR ARRÊTER

Convenez avec votre dentiste d'un signe à utiliser si vous vous sentez dépassé ou si vous avez besoin de faire une pause pendant le traitement. Vous pouvez simplement lever la main, par exemple.

PENSEZ À AUTRE CHOSE

Demandez à votre équipe soignante si vous pouvez utiliser des distractions pour vous aider à vous changer les idées. Par exemple, envisagez de prendre votre casque pour écouter votre musique préférée !

SÉDATION

Si votre peur est si grande que cela vous empêche de recevoir le traitement dont vous avez besoin, votre dentiste peut vous offrir des options de sédation comme le protoxyde d'azote ou d'autres méthodes pour vous sentir plus à l'aise.

Journée Mondiale de la Santé Bucco-Dentaire
20 mars

worldoralhealthday.org
#WOHD25 #HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation