

# COMMENT ATTÉNUER L'ANXIÉTÉ DENTAIRE

## Conseils aux patients

### SAVIEZ-VOUS QUE LA PEUR DU DENTISTE PEUT ENTRAÎNER DES PROBLÈMES DENTAIRES QUI ALTÈRENT VOTRE BIEN-ÊTRE ?

Des contrôles dentaires réguliers permettent de garder votre bouche (et votre vie) heureuse et saine. Voici quelques conseils pour rendre les consultations plus faciles et moins stressantes.

#### 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.

